



MASSADA DE CARNE

 4 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de bife de vaca (acém, alcatra ou lombo) cru
- 400 gramas de leite de coco light Origens Bio
- 400 gramas de grelos de couve crus
- 160 gramas de massa miúda crua
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Partir os bifés em tiras e temperar a gosto - utilizei sal, pimenta, alho e cebola secos em pó.
- 2º Numa frigideira, saltear os bifés com um fio de azeite até estarem dourados.
- 3º Entretanto, colocar a massa a cozer numa panela com água a ferver e sal. Respeitar o tempo de confeção da massa. No final, reserve uma parte da água de cozedura da massa.
- 4º Numa panela baixa, adicionar os bifés em tiras, a massa e o leite de coco. Retificar os temperos.
- 5º Para um molho mais cremoso, adicione um pouco da água de confeção da massa e deixe incorporar.
- 6º Bom apetite :)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (341 g)	% DR
ENERGIA	124 kcal	421 kcal	21 %
PROTEÍNA	9 g	29 g	59 %
H. CARBONO	10 g	33 g	13 %
AÇÚCARES	1 g	5 g	6 %
GORDURA	5 g	18 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	31 mg	105 mg	4 %