

CHILLI DE QUINOA E BATATA-DOCE

INGREDIENTES

- 250 gramas de feijão preto cozido
- 250 gramas de feijão vermelho cozido
- 150 gramas de tomate pelado
- 1 c. sopa de polpa de tomate
- 400 gramas de batata doce crua em cubos
- 75 gramas de quinoa
- 1 unidade, com casca de cebola crua picada [212 g]
- 3 dentes de alho cru picados [9 g]
- Azeite q.b.
- Piri piri em pó q.b.
- Cominhos q.b.
- Oregãos q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- 4 copos grandes de água [1428 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Com a ajuda de um coador, lavar bem a quinoa. Coloca-la de molho em água [pelo menos 30 minutos]. Escorrer, lavar e reservar.
- 2º Numa panela colocar o azeite e a cebola. Deixar alourar um pouco e acrescentar o alho. Deixar por um minuto e acrescentar o chilli em pó, os cominhos e os orégãos mexendo sempre. Acrescentar o tomate e a polpa de tomate e deixar apurar por 5 minutos.
- 3º Acrescentar batata-doce partida em pedacinhos e a água e deixar cozinhar por 15 minutos.
- 4º Acrescentar a quinoa, e deixar cozinhar por mais 10 minutos.
- 5º Acrescentar os feijões previamente cozidos. Caso utilize feijão enlatado, com a ajuda de um coador passe os feijões por água.
- 6º Acrescente o sal e a pimenta e retifique os temperos. Se gostar de um sabor mais apurado, acrescente mais um pouco de chili. Pode acrescentar também pimenta caiena, pimentão doce, alho em pó ou cebola em pó.
- 7º Deixe cozinhar por mais 2 minutos [até os ingrediente ficarem macios].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	49 kcal	2 %
PROTEÍNA	2 g	4 %
H. CARBONO	8 g	3 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	256 mg	11 %