



MASSA INTEGRAL COM FEIJÃO BRANCO E LEGUMES

 10 minutos 40 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 120 gramas de cebola crua
- 4 dentes de alho cru (12 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 200 gramas de polpa de tomate
- 130 gramas de massa espirais integrais
- 150 gramas de pimento cru
- 1 pacote de grelos de nabo congelados (400 g)
- 500 gramas de feijão branco cozido (demolhado)
- Temperos a gosto: usei sal, vinagre de vinho branco, piri piri, salsa e orégãos

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar no tacho a cebola e alho picados, assim como o azeite e 2 a 3 colheres de sopa de água, de forma a que a cebola aloure mas não queime.
- 2º Adicionar ao preparado anterior a polpa de tomate, temperar a gosto e deixar apurar.
- 3º Adicionar de seguida água e a massa. Deixar cozer cerca de 10 minutos.
- 4º Juntar o pimento cortado aos bocadinhos/tiras e os grelos de nabo, e deixar cozinhar mais 10 minutos.
- 5º Adicionar o feijão já cozido e deixar apurar cerca de 5 minutos. Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (380 g)	% DR
ENERGIA	81 kcal	309 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	33 %
H. CARBONO	12 g	47 g	18 %
AÇÚCARES	1 g	5 g	6 %
GORDURA	1 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	15 g	59 %
SÓDIO	218 mg	830 mg	35 %