



MASSA COM FEIJÃO VERMELHO, CENOURA, FEIJÃO VERDE E NABO

 15 minutos 30 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 80g de massa crua
- 250 gramas de feijão encarnado cozido
- 150 gramas de cebola
- 3 dentes de alho cru (9 g)
- 150 gramas de nabo cru
- 200 gramas de cenoura crua
- 100 gramas de feijão verde
- 10 gramas de azeite
- 50 gramas de polpa de tomate
- Temperos a gosto: usei vinagre de vinho branco, piri piri em pó, pimenta preta em pó e sal.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar num tacho a cebola e o alho cortados aos bocadinhos e o azeite, juntamente com 3 colheres de sopa de água (para a cebola não queimar). Deixar a cebola alourar.
- 2º De seguida adicionar 3 a 4 colheres de sopa de polpa de tomate e a mesma quantidade de água. Temperar a gosto.
- 3º Ralar grosseiramente a cenoura e o nabo e adicionar ao preparado anterior. Adicionar também o feijão verde cortado aos bocadinhos
- 4º Adicionar água e a massa (1 medida de massa para 3 de água) e deixar cozer.
- 5º Quando a massa estiver a ficar cozida adicionar o feijão e deixar ferver 2 a 3 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (407 g)	% DR
ENERGIA	68 kcal	278 kcal	14 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	23 %
H. CARBONO	11 g	46 g	18 %
AÇÚCARES	2 g	7 g	8 %
GORDURA	1 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	16 g	65 %
SÓDIO	61 mg	249 mg	10 %