



MASSA ESTUFADA COM FEIJÃO

 15 minutos 30 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 150 gramas de cebola
- 3 dentes de alho cru (9 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 50 gramas de polpa de tomate
- Temperos a gosto: usei vinagre de vinho branco, piri piri em pó, orégãos e sal.
- 2 unidades, tipo coração de tomate cru (428 g)
- 100 gramas de nabo cru
- 2 unidades médias de cenoura crua (240 g)
- 100 gramas de massa crua
- 300 gramas de feijão encarnado cozido

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, o tomate cortado aos bocadinhos ou ralado e mais um pouco de água. Temperar a gosto.
- 3º Ralar grosseiramente a cenoura e o nabo e adicionar ao preparado anterior.
- 4º Adicionar água e a massa (cerca de 1 medida de massa para 3 de água para ficar com molho) 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 (541 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 54 kcal | 295 kcal | 15 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 14 g | 28 % |
| H. CARBONO | 9 g | 50 g | 19 % |
| AÇÚCARES | 1 g | 8 g | 9 % |
| GORDURA | 1 g | 4 g | 6 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 19 g | 75 % |
| SÓDIO | 53 mg | 287 mg | 12 % |