



MASSA ESTUFADA COM FEIJÃO

 15 minutes 30 minutes 3 porções

INGREDIENTS

- 150 grams of cebola
- 3 dentes of alho cru (9 g)
- 1 colher de sopa of 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 of tomate cru (428 g)
- 100 grams of nabo cru
- 2 unidades médias of cenoura crua (240 g)
- 100 gramas de massa crua
- 300 gramas de feijão encarnado cozido

COOKING METHOD

- 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.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (541 g)	% DRI
ENERGY	54 kcal	295 kcal	15 %
PROTEIN	3 g	14 g	28 %
CARBOHYDRATE	9 g	50 g	19 %
SUGARS	1 g	8 g	9 %
FAT	1 g	4 g	6 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	3 %
FIBER	3 g	19 g	75 %
SODIUM	53 mg	287 mg	12 %