



CARIL DE LEGUMES

Sugestão: servir com arroz branco Como opção não vegetariana podem adicionar-se cubos de frango/peru.

 40 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de abóbora crua
- 50 gramas de couve-flor crua
- 25 gramas de feijão verde fresco cru
- 30 gramas de cebola crua
- 1 dente de alho cru (3 g)
- pitada de coentros crus
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 100 gramas de leite de coco, enlatado
- 1 colher de chá, fino de sal (7 g)
- 0.15 colheres de chá de pimenta moída (0 g)
- 2.5 gramas de caril em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Higienizar devidamente todos os produtos.
- 2º Cortar a couve-flor, a abóbora, o feijão-verde e picar a cebola e o alho.
- 3º Colocar um fio de azeite numa frigideira quente e refogar a cebola.
- 4º Quando a cebola começar a ficar translúcida adicionar os cubos de abóbora e deixar caramelizarem.
- 5º Adicionar a couve-flor e o feijão verde e deixar refogar tudo muito bem.
- 6º Temperar com uma pitada de sal, outra de pimenta e adicionar o caril em pó.
- 7º Envolver tudo muito bem e deixar os vegetais caramelizarem.
- 8º De seguida adicionar água [até tapar os legumes] e deixar estufar.
- 9º Quando os vegetais estiverem quase cozinhados adicionar o leite de coco e cozinhar mais 10 minutos.
- 10º Retificar os temperos e polvilhar com os coentros frescos picados.
- 11º Notas: - Os cubos de frango devem ser adicionados no momento em que os legumes estão a ser salteados. - Também pode ser adicionado ananás [para quem goste de um toque agridoce].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (264 g)	% DR
ENERGIA	112 kcal	296 kcal	15 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	11 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	6 %
GORDURA	10 g	26 g	37 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	15 g	76 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	14 %
SÓDIO	1070 mg	2828 mg	118 %