



RECEITA MOLHO/RAGU BOLONHESA

Esse molho fica muito bom em massas, lasanhas, recheiar vegetais ou até para servir com um arroz. Se quiser, você pode dobrar a receita e congelar metade para usar quando precisar de algo rápido.

 20 minutos 1 hora 18.4 Xícaras

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de cebola picada em cubos [150 g]
- 1 unidade média de cenoura em cubos [120 g]
- 4 dentes de alho picado [12 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 1kg patinho bovino moído
- 3 latas de tomate pelado inteiro [1200g]
- 1 1/2 xícara de vinho tinto [300g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, coloque o azeite e aqueça. Adicione a cebola, a cenoura, o alho e refogue.
- 2º Acrescente a carne moída e refogue até que toda a carne moída esteja dourada e sequinha.
- 3º Acrescente o vinho, o tomate pelado e um pouco de água [1-2 xícaras]. Cozinhe em fogo baixo com sal, pimenta do reino e noz moscada por mais ou menos 1 hora.
- 4º Sirva com manjeriço fresco e queijo parmesão ralado na hora.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR XÍCARA [150 g]	% DDR
ENERGIA	74 kcal	111 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	2 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	8 g	13 g	17 %
GORDURA	2 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	19 mg	28 mg	1 %