



CARNE MOÍDA REFOGADA (FÁCIL)

 20 minutos

 40 minutos

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g] ou 1 colher de sopa de óleo [10 g]
- 1/4 de cebola picada [20 g]
- 1 colher de chá de colorífico ou colorau [5 g]
- 250 gramas de carne moída crua
- Sal a gosto
- Chimichurri a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue a cebola no óleo
- 2º Quando a cebola estiver dourada acrescente o colorau e mexa sem parar
- 3º Após misturar bem, acrescentar a carne moída
- 4º Quando a carne estiver cozida, acrescentar o chimichurri e o sal a gosto e refogar bem
- 5º Após frio, reservar em um recipiente na geladeira. Consumir em até 3 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	222 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	23 g	30 %
GORDURA	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	492 mg	21 %