



STROGONOFF DE CARNE SEM LACTOSE

Sim!! dá para encaixar um strogonoff na alimentação saudável, é só utilizar cortes de carne sem gordura e creme de leite com baixo teor de gordura.

 30 minutos 30 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem [2 g]
- 500 gramas de alcatra crua **ou** 500 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru **ou** 500 gramas de peito de frango, sem pele, cru
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 60 gramas de água fervente [4 col sopa]
- 200 gramas de creme a base de vegetai **ou** 200 gramas de creme de Aveia Nude sem glúten sem lactose
- 3 colheres de sopa rasas de ketchup LIVRE DE GLUTEN E LACTOSE [33 g] Opcional
- 1 colher de sopa cheia de mostarda LIVRE DE GLUTEN E LACTOSE [20 g] Opcional

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Retire toda a gordura da carne. Em uma panela, acrescente o azeite e refogue o alho e cebola. Depois, adicione a carne já temperada com sal.
- 2º Assim que estiver dourada adicione a água fervente e deixe apurar.
- 3º Quando o caldo estiver reduzido, adicione ketchup e a mostarda e deixe apurar por mais cerca de 2 minutos.
- 4º Por fim, abaixe o fogo e adicione o Creme Veg, misture delicadamente e desligue o fogo.
- 5º Dica: consuma com batata palha

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (103 g)	% DDR
ENERGIA	141 kcal	144 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	2 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	15 g	16 g	21 %
Gordura	7 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	401 mg	412 mg	17 %