



AIPIM COM CARNE E VINAGRETE

 1 hora
 30 minutos
 0.8 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de patinho bovino, sem gordura, grelhado
- 2 pedaços pequenos de aipim cozido (100 g)
- 30 gramas de tomate
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para o preparo do aipim cozido em pedaço: Em uma panela de pressão cozinhe o aipim por 20 minutos com uma pitada de sal a gosto. Caso queira a opção em purê: Em uma panela de pressão cozinhe o aipim por 20 minutos e depois passe o aipim no espremedor ainda quente, acrescente a água do cozimento que estará com sal. Não precisa usar manteiga ou leite.
- 2º Em uma outra panela refogue a carne cortada com alho e cebola. Uma dica é usar a própria gordura da carne para refogar sem acrescentar mais gordura, faça abafando a panela com uma tampa. Tempero a gosto, mas evite usar temperos prontos.
- 3º Para a salada (tomate e cebola) Pique todos os ingredientes e tempere a gosto, pode acrescentar cheiro verde.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (298 g)	% DDR
ENERGIA	147 kcal	439 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	13 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	15 g	46 g	61 %
GORDURA	3 g	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	26 mg	78 mg	3 %