

ALMOÇO OU JANTAR DE UMA PANELA SÓ, PARA A SEMANA TODA.

Receita do nutri Bruno Franco:

<https://www.instagram.com/reel/DGUCXgluZUO/?igsh=NGxrbTBpN2dvNXg4>

 10 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades médias de cebola crua [210 g]
- 1/2 unidade grande de pimentão verde cru [44 g]
- 1.5 unidades grandes de pimentão amarelo cru [131 g]
- 5 unidades de alho cru [15 g]
- 1200 gramas de músculo bovino, sem gordura, cru
- 370 gramas de arroz tipo 1 cru
- 800 gramas de cenoura
- 600 gramas de chuchu
- 600 gramas de abobrinha crua
- 5 unidades pequenas de tomate [250 g]
- Sal, pimenta, paprica, chimichurri e outros temperos de sua preferência a gosto.

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cortar a cebola em rodela e o pimentão em tiras, e colocar a carne por cima, junto com o tomate e os temperos. Deixar cozinhar por 40 minutos.
- 2º Cortar a cenoura, a abobrinha e o chuchu em cubos, e adicionar a mistura, junto com o arroz e mais 2 copos de água. Deixar por mais 10 ou 15 minutos.
- 3º Ajustar o tempero, e está pronto.
- 4º Separar em 10 porções e pode congelar para a semana.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (419 g)	% DDR
ENERGIA	90 kcal	375 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	11 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	42 %
GORDURA	2 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	23 %
SÓDIO	33 mg	139 mg	6 %