Cíntia Gama
Nutricionista · 07101074

CARNE DE PANELA

INGREDIENTES

- 400 gramas de carne bovina coxão duro
- 1 xícara, em cubos de abóbora cabotian crua (116 g)
- 1 xícara de chá de molho de tomate, lata, com pedaços de tomate (244 g)
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)
- 1 colher de chá de condimento, paprica (2 g)
- 2 colheres de chá de azeite de oliva (4 g)
- 1 lata de cerveja preta (356 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Corte abóbora em pedaços e reserve.
2º Coloque a cebola a carne temperada com alho e paprica. Coloque o molho de tomate pelati e a cerveja cozinhe na pressão por 20 mim.
3º Abra a panela, acerte o sal e deixe que o molho apure e engrosse um pouco sem tampar.
4º Acrescente a salsinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	109 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	10 g	14 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	61 mg	3 %