



## FEIJÃO TROPEIRO

O feijão tropeiro é uma receita tradicional e deliciosa do nosso país. Quer saber como prepará-lo?

## INGREDIENTES

- 2 xícaras [chá] de feijão previamente cozido com uma folha de louro, e na sequência despezada a água e a folha de louro
- 300 gramas de pernil suíno em cubos refogado em um fio de azeite de oliva
- 2 dentes de alho amassados [6 g]
- 1 unidade grande de cebola picada [150 g]
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 1 xícara de chá, picada de couve, crua [21 g]
- 1 e meia xícara [chá] de farinha de mandioca crua

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela refogue o pernil em cubos. Junte o alho e a cebola e deixe refogue mais um pouco. Adicione os ovos e mexa até que estejam cozidos. Junte o feijão, coloque meia xícara de água quente, sal a gosto e a couve. Misture bem e deixe cozinhar para tomar gosto. Acrescente a farinha, misturando bem e sirva a seguir.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	198 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	21 g	7 %
PROTEÍNA	12 g	16 %
GORDURA	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	19 %
SÓDIO	114 mg	5 %