

**STROGONOFF DE CARNE SEM GLUTEN, 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]
- 2 dentes de alho, cru [6 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]
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 60 gramas de água fervente [4 col sopa]
- 200 gramas de creme a base de vegetais NOT CREME **ou** 200 gramas de creme de Aveia Nude sem glúten sem lactose **ou** 200 gramas de creme de leite [substituição]
- 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
- 100 gramas de champignon em conserva

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 o champignon, 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 caseira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (125 g)	% DDR
ENERGIA	119 kcal	148 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	3 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	13 g	16 g	22 %
GORDURA	6 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	370 mg	461 mg	19 %