



PIMENTÃO SALTEADO

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de pimentão vermelho cru [38 g]
- 2 unidades de alho cru [6 g]
- 1 colher de chá cheia de manteiga com sal [8 g] **ou** 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 2 gramas de sal
- 1 unidade grande de pimentão, amarelo, cru [186 g]
- 1 unidade pequena de cebola crua [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Fatiar os pimentões, retirando talos e sementes
- 2º Dourar a cebola, o alho com a manteiga ou azeite em uma frigideira
- 3º Adicionar todos as fatias de pimentões na frigideira e saltear

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [45 g]	% DDR
ENERGIA	53 kcal	24 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	7 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	306 mg	138 mg	6 %