

FILÉ MIGNON SUÍNO COM MOSTARDA

 4 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de filé mignon suíno em tiras
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- tomilho a gosto
- alecrim a gosto
- paprica defumada a gosto
- sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher de sopa rasa de manteiga com sal [19 g]
- 1 colher de café de azeite de oliva [1 g]
- 1/2 xícara de chá de vinho branco
- 1 colher de sopa cheia de mostarda escura molho [20 g]
- 2 colheres de sopa de creme de Ricota **ou** 2 colheres de sopa rasas de creme de leite [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Temperar os filés com alho, ervas, páprica, sal e pimenta do reino.
- 2º Dourar na manteiga e azeite, deixar criar aquele fundinho “queimadinho”.
- 3º tirar as tiras de mignon, adicionar o vinho e tirar todo o queimadinho, colocar a mostarda, o creme de ricota ou creme de leite e se necessário acrescentar água para deixa o molho na textura desejável.
- 4º Volte com os filés no molho e ferva rapidamente e sirva!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [180 g]	% DDR
ENERGIA	134 kcal	241 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	1 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	19 g	35 g	47 %
GORDURA	5 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	73 mg	132 mg	6 %