

**FEIJOADA CARIOCA**

Acompanhe com couve refogada, laranja em gomos ou rodela, molho de pimenta, vinagrete, arroz e farofa de manteiga!

 3 horas 42 porções**INGREDIENTES**

- 1500 gramas de carne bovina seca crua
- 1500 gramas de linguiça calabresa, suína, bovina
- 2000 gramas de feijão preto cru
- 400 gramas de cebola
- 4 folhas de louro
- 2 unidades grandes de tomate com semente cru (300 g)
- 1 unidade grande de pimentão verde cru (87 g)
- 5 colheres de sopa de salsa crua (50 g)
- 1 colher de sopa de condimento, semente de cominho (7 g)
- 4 litros de bebida, água de torneira (4000 g)
- 2500 gramas de carne de boi, dianteiro, peito, só a parte magra, cru
- 40 gramas de alho

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar as carnes e os feijões de molho 24 horas, trocando a água várias vezes.
- 2º Em um caldeirão refogar as carne com cebola, alho, pimentão, tomate, cominho e o azeite de oliva.
- 3º Junte o feijão as carnes refogadas, acrescente a água e deixe cozinhar até estarem macios, e o caldo espesso. Desligue o fogo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (295 g)	% DDR
ENERGIA	185 kcal	547 kcal	27 %
CARBOIDRATOS	10 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	12 g	37 g	49 %
GORDURA	10 g	31 g	56 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	11 g	50 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	11 g	43 %
SÓDIO	747 mg	2202 mg	92 %