

**FEIJÃO TROPEIRO FIT** 10 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 150 gramas de feijão carioca cozido
- 50 gramas de cuscuz
- 2 unidades grandes de ovo de galinha cozido

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela refogue cebola com pimentão.
- 2º Acrescente temperos a gosto. Sugestão: Sal, páprica e pimenta calabresa.
- 3º Acrescente o feijão e misture muito bem.
- 4º Dica: O feijão deve estar ao dente.
- 5º Pique os ovos cozidos e acrescente na mistura.
- 6º Coloque cebolinha, salsinha ou couve picado.
- 7º Finalize com o cuscuz e misture muito bem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	107 kcal	322 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	11 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	22 g	29 %
GORDURA	3 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	14 g	54 %
SÓDIO	92 mg	275 mg	11 %