nutrium

Haiany Alamino de Miranda
Nutricionista · 29678

FÍGADO BOVINO

Suculento, macio e muito saudável

40 minutos

INGREDIENTES

- 500 gramas de fígado bovino cru
- 100 gramas de iogurte natural
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)
- 5 pitadas de sal, cozinha (2 g)
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Primeiro passo é tirar a membrana que cobre o fígado. Use um pouco de sal para facilitar que a membrana solte do fígado. (Pode pedir no açougue para ser retirado antes)

2º Corte em bifes de 3cm cada, adicione o iogurte e os outros temperos. Corte a cebola em rodelas finas e misture junto com todos os outros ingredientes. Deixe marinar por 20 minutos.

3º Aqueça uma panela até que fique bem quente, adicione o azeite e logo em seguida os bifes de figado. Deixe dourar com cuidado para não queimar. Se ver que está grudando muito pingue um pouco de água para soltar da panela.

4º Doure dos dois lados, não muito para que não fique duro e seco. Adicione a cebola e refogue mais um pouco para que ela murche. Corrija o sal se necessário, já está pronto para o consumo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	142 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	17 g	22 %
GORDURA	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	188 mg	8 %