



### STROGONOFF DE CARNE (CÓPIA)

Sim!! dá para encaixar um strogonoff na dieta ;- ) é só utilizar cortes de carne sem gordura e creme de leite com baixo teor de gordura.

 30 minutos 30 minutos 8 porções

## INGREDIENTES

- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem [2 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 500 gramas de alcatra crua
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 60 gramas de água fervente [4 col sopa]
- 1 lata de creme de leite [300 g] **ou** 300 gramas de iogurte natural **ou** 1 lata de creme de leite zero lactose [300 g]
- 3 colheres de sopa rasas de ketchup [33 g]
- 1 colher de sopa cheia de mostarda molho [20 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Retire toda a gordura da carne. Em uma panela, acrescente o azeite e refogue o alho e cebola. Depois, adicione a carne já temperada com sal.
- 2º Assim que estiver dourada adicione a água fervente e deixe apurar.
- 3º Quando o caldo estiver reduzido, adicione o ketchup e a mostarda e deixe apurar por mais cerca de 2 minutos.
- 4º Por fim, abaixe o fogo e adicione o Creme de Leite, misture delicadamente e desligue o fogo.
- 5º Dica: utilize o creme de leite baixo teor de gordura.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (125 g)	% DDR
ENERGIA	176 kcal	219 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	3 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	17 g	21 g	27 %
GORDURA	11 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	326 mg	406 mg	17 %