



CARIL DE GRÃO E LEGUMES

Sem tempo para preparar o almoço? O caril de grão e legumes é rico em fibra, vitamina e minerais e demora apenas 15 minutos!

-  5 minutos
-  15 minutos
-  1 porção

INGREDIENTES

- 150 gramas de grão-de-bico cozido
- 100 gramas de mistura de vegetais congelados
- 20 gramas de natas soja light Alpro Soya
- 1/4 de cebola crua (53 g)
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Caril q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Picar a cebola e o alho.
- 2º Numa frigideira, refogar a cebola e o alho com 1 colher de sobremesa de azeite.
- 3º Juntar a mistura de legumes e o grão cozido e deixar cozinhar durante 5 minutos.
- 4º Adicionar as natas de soja, temperar com sal, pimenta e caril e deixar cozinhar por mais 5 minutos em lume brando e está pronto para servir com arroz!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (346 g)	% DR
ENERGIA	95 kcal	327 kcal	16 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	34 %
H. CARBONO	10 g	34 g	13 %
AÇÚCARES	3 g	9 g	10 %
CORDURA	3 g	10 g	14 %
CORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	13 g	50 %
SÓDIO	933 mg	3226 mg	134 %