



FAROFA DE FEIJÃO COM CUSCUZ

 40 minutos 40 minutos 11 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de feijão de corda
- 500 gramas de cuscuz
- 3 unidades pequenas de tomate com semente cru (150 g)
- 1 unidade pequena de cebola crua (30 g)
- 9 raminhos de folha de coentro, crua (20 g)
- 2 unidades médias de cenoura cozida (200 g)
- 1 colher de sopa de sal, cozinha (18 g)
- 300 gramas de carne de sol cozida

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o feijão de corda escorra, deixe esfriar e reserve. Prepare o cuscuz deixe esfriar, depois esfarele com a mão até virar uma farofa.
- 2º Refogue a carne de sol com a cebola, o tomate picado em cubos e a cebola.
- 3º Numa travessa misture: o feijão de corda, o cuscuz, a carne de sol, o tomate, a cebola, o cheiro verde, a cenoura, os temperos e pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (154 g)	% DDR
ENERGIA	135 kcal	208 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	15 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	15 %
GORDURA	5 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	843 mg	1295 mg	54 %