Julia Liessi
Nutricionista · 90700/P

CALDO DE MOCOTÓ

Caldo de mocotó - versão saudável

1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de mocotó bovino
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 3 dentes de alho, cru (9 g)
- 1 fatia pequena de tomate (10 g)
- 1 unidade pequena de cenoura (46 g)
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua (6 g)
- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Lave bem o mocotó e deixe de molho em água com vinagre por uns 30 minutos. Depois, descarte essa água.

2º Leve à panela de pressão o mocotó com água limpa, o louro e umas gotinhas de limão ou vinagre. Cozinhe por cerca de 40 a 50 minutos (ou até a carne e o colágeno estarem bem macios).

3º Após o cozimento, leve à geladeira e deixe esfriar — quando o caldo firmar, retire toda a gordura sólida da superfície com uma colher.

4º Refogue o alho, cebola, tomate, cenoura e temperos numa panela, adicione o caldo coado e os pedaços do mocotó desossados.

5º Deixe ferver bem, acerte o sal e finalize com cheiro-verde.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	111 kcal	278 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	7 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	12 g	31 g	41 %
GORDURA	4 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	33 mg	83 mg	3 %