



CARNE SECA COM ABÓBORA

A carne seca pode ser preparada a partir de qualquer corte, o que a torna mais acessível. Os mais usados são: coxão duro, coxão mole e braço bovino. Dica: os cortes traseiros costumam ter menos gordura e uma carne mais macia.

 40 minutos 40 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 3 filés de carne seca de coxão duro bovino sem gordura dessalgada [360 g]
- 3 xícaras de abóbora em cubos [348 g]
- 1 unidade grande de cebola [150 g]
- 2 dentes de alho [6 g]
- 1 colher de chá de tomilho fresco [1 g]
- 3 colheres de sopa de salsinha fresca [11 g]
- 1 colher de sopa rasa de manteiga sem sal [19 g]
- 1 colher de chá de sal [6 g]
- 1 colher de chá de pimenta do reino [2 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 ml]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Forre uma assadeira com papel alumínio suficiente para embrulhar a abóbora. Coloque no centro da assadeira os cubos de abóbora, o tomilho, sal, pimenta do reino e um fio de azeite. Embrulhe e leve ao forno pré-aquecido a 160°C por 20 minutos, até que esteja macia. Retire e reserve.
- 2º Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e doure o alho, depois adicione a cebola e refogue até caramelizar.
- 3º Junte a carne seca dessalgada, em pedaços, desfiada ou em cubos. Acrescente a manteiga, a salsinha e a abóbora. Se necessário, acrescente mais um fio de azeite. Por fim, ajuste o sal e a pimenta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (152 g)	% DDR
ENERGIA	105 kcal	160 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	5 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	10 g	15 g	19 %
GORDURA	5 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	275 mg	418 mg	17 %