

**FEIJOADA DE CHOCO _HSP** 1 porção**INGREDIENTES**

- 60 gramas choco cozido ou /e 5 unidades de miolo camarão (50 g)
- 100 gramas de tomate pelado
- 140 gramas de feijão branco cozido (demolhado)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 1/4 prato de cebola crua (50 g)
- 15 gramas de vinho maduro branco
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
- 0.3 gramas de sal, pimenta q.b
- salsa e folha de louro q.b
- 70 gramas de tomate cru
- 1 unidade de cenoura crua (60 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descongelar os chocos, temperar de sal e pimenta preta moída na hora e reservar;
- 2º Num tacho grande, com o fundo coberto de azeite, amolecer o alho e a cebola picados. Depois, acrescentar o tomate pelado, o tomate fresco as cenouras aos cubos e 1 folha de louro, temperar de sal e cozinhar, tapado, em lume brando, 2 a 3 min. A seguir, adicionar o vinho e deixar ferver por 1 min.
- 3º Juntar os chocos cortados aos pedaços grandes, a salsa picada, envolver e cozinhar, tapado em lume brando, por 10 a 12 min. Depois, adicionar o feijão cozido (com alguma água da sua cozedura, se necessário);
- 4º Servir com salsa picada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (495 g)	% DR
ENERGIA	64 kcal	316 kcal	16 %
PROTEÍNA	5 g	25 g	51 %
H. CARBONO	6 g	30 g	12 %
AÇÚCARES	2 g	10 g	11 %
GORDURA	1 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	14 g	57 %
SÓDIO	181 mg	898 mg	37 %