

## MARRY ME BEANS



Versão veg da receita Marry me chicken ou, em tradução livre, frango "case comigo", nesse caso feijão case comigo. É uma espécie de stroganoff diferenciado para variar o cardápio e é super prático pois é feito em uma panela só e pode ser congelado para consumo posterior. :) Você pode servir com arroz branco e uma salada crua de acompanhamento.

 7.4 Porções

## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola [20 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g] - para refogar - USE POUCO AZEITE
- Temperos secos a gosto [páprica, chimichurri, lemon pepper, pimenta do reino...]
- 70 gramas de tomate seco picado
- 1/2 lata de molho de tomate, lata, com pedaços de tomate [213 g]
- 1.5 xícaras de chá de feijão branco cozido [273 g]
- 100 gramas de espinafre cru
- 200 gramas de creme de ricota

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, refogue a cebola no azeite e os temperos secos de sua preferência. Junte os tomates secos e refogue mais um pouco. Acrescente o molho de tomate e mexa. Em seguida, acrescente os feijões brancos e mexa sempre. Deixe ferver um pouco e junto as folhas de espinafre e deixe as folhas reduzirem. Depois de o espinafre reduzir, junte o creme de ricota e mexa bem. Você pode deixar reduzir mais um pouco para ficar mais cremoso e terminar de temperar com sal e pimenta do reino.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	123 kcal	147 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	13 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	10 %
GORDURA	6 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	21 %
SÓDIO	326 mg	391 mg	16 %