



CARNE DE PANELA COM LEGUMES

 16 porções

INGREDIENTES

- 1000 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru - em cubos
- 3 unidades médias de batata doce (420 g)
- 3 unidades grandes de cenoura (405 g)
- 1 unidade grande de cebola (150 g)
- 4 dentes de alho (12 g)
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate (40 g)
- 200 mililitros de água, engarrafada, genérica (200 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 2 colheres de sopa cheias de amido de milho (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela de pressão, refogue a cebola e o alho. E depois doure todos os lados da carne no azeite e deixe até mesmo dar uma pequena "grudada" no fundo da panela.
- 2º Acrescente o extrato de tomate e a água e mexa. Tempere com sal, pimenta do reino, páprica, 2 folhas de louro e feche a tampa da panela.
- 3º Deixe cozinhar na pressão por 25 minutos e, enquanto isso, já deixe as batatas e cenouras descascadas e picadas em cubos.
- 4º Quando tiver passado os 25 minutos, deixe a pressão sair e acrescente as batatas e cenouras picadas. Feche a panela novamente e deixe cozinhar na pressão por mais 10 minutos.
- 5º Deixe sair a pressão e abra a panela. Dissolva o amido de milho em um copo com um pouco de água e acrescente na panela. Mexa até o molho da carne engrossar. Corrija com sal e pimenta, se necessário.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (131 g)	% DDR
ENERGIA	97 kcal	128 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	7 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	14 g	19 %
GORDURA	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	49 mg	65 mg	3 %