

BIBIMBAP

 1 porção

INGREDIENTES

- 60 gramas de arroz branco
- 80 gramas de carne bovina magra (patinho ou coxão mole) em tiras
- 40 gramas de cenoura
- 20 gramas de pimentão vermelho cru
- 10 gramas de cebola
- 3 gramas de gengibre, cru
- 3 gramas de óleo, gergelim, mesa ou cozinha
- 7 gramas de shoyo
- 3 gramas de gergelim semente

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Aqueça o óleo em uma frigideira e refogue a cebola e o gengibre.
- 2º Adicione a carne e cozinhe até dourar.
- 3º Acrescente a cenoura e o pimentão, refogando rapidamente para manter a crocância.
- 4º Adicione o shoyu e misture bem.
- 5º Sirva sobre o arroz cozido e finalize com gergelim torrado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (226 g)	% DDR
ENERGIA	150 kcal	340 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	10 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	10 g	22 g	30 %
CORDURA	8 g	17 g	31 %
CORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	273 mg	617 mg	26 %