

**TIRAS DE FÍGADO ACEBOLADO**

Tiras fininhas de fígado de gado marinado no leite de coco

 30 minutos 30 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 300 gramas de fígado bovino cru
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 50 gramas de leite de coco
- 1 unidade média de cebola fatiada [70 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º corte o fígado em tirinhas finas, eliminando peles e gorduras das extremidades
- 2º tempere com o alho esmagado com o sal e a pimenta do reino
- 3º coloque no leite de coco para marinar por 30 min
- 4º unte a frigideira com o azeite, junte a cebola fatiada e refogue junto com as tiras de fígado
- 5º sirva quente com os acompanhamentos de sua preferência

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	148 kcal	221 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	3 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	15 g	23 g	30 %
GORDURA	8 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	608 mg	912 mg	38 %