



FEIJOADA SAUDÁVEL COM CARNE MAGRA

 4 porções

INGREDIENTES

- 4 coxas de frango [ou outra parte] (220 g) ou 200 g de bife de vaca [acém, alcatra ou lombo] cru
- Água
- 1 colher de sopa rasa, grosso de sal (16 g)
- 1 cebola (220 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- Q.b. Colorau
- 1 frasco feijão (400 g)
- 1 folha louro
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 100 ml molho de tomate (meio pacote)
- 3 colheres de sopa de vinho branco
- 2 unidades médias de cenoura crua (240 g)
- Meia couve (359 g)
- Coentros q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa panela colocar as coxas de frango, cobrir com água e juntar uma pitada de sal;
- 2º Refogar a cebola picada, o dente de alho, o fio de azeite, a folha de louro e os talos de coentros. E deixar refogar;
- 3º Juntar as cenouras às rodelas e o colorau e mexa bem. Colocar o vinho branco, deixar cozinhar por alguns minutos;
- 4º Acrescentar o molho de tomate e o frango desfiado;
- 5º Envolver bem, juntar 1 chávena de água da cozedura do frango, o feijão e a couve ripada. Deixar apurar;
- 6º Retificar temperos e servir com coentros picados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (398 g)	% DR
ENERGIA	58 kcal	230 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	20 g	39 %
H. CARBONO	5 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	1 g	6 g	7 %
GORDURA	2 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	16 g	63 %
SÓDIO	567 mg	2259 mg	94 %