

ESTUFADINHO DE FEIJÃO VERMELHO E LEGUMES

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de alho francês cru (165 g)
- 1 unidade, tomate grande cru (214 g)
- 6 unidades, laminados de cogumelos crus (18 g)
- 4 folhas de couve lombarda crua (104 g)
- 500 gramas de feijão encarnado cozido
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 1 pitada de sal e pimenta preta

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por lavar e preparar todos os legumes.
- 2º Num tacho, coloque o alho francês cortado finamente juntamente com o azeite e deixe cozinhar por uns minutos, até que fique macio.
- 3º Junte os restantes legumes, os cogumelos, o tomate cortado em cubos, a couve cortada em juliana e deixe cozinhar, cerca de 15 minutos, em lume médio-baixo, até que todos os legumes fiquem tenros.
- 4º Tempere com sal e pimenta preta
- 5º Junte a lata de feijão e deixe cozinhar em lume baixo, cerca de 5 minutos.
- 6º Pode servir polvilhado com salsa fresca e arroz branco

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (223 g)	% DR
ENERGIA	61 kcal	135 kcal	7 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	19 %
H. CARBONO	6 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	15 g	62 %
SÓDIO	654 mg	1459 mg	61 %