



ESTUFADO DE ABÓBORA E GRÃO DE BICO

Esta refeição é ótima para a época de inverno uma vez que tem produtos sazonais. É quente, saciante e muito prática para levar na marmita. Fonte: The Food Medic

 4 porções

INGREDIENTES

- 4 latas de grão de bico cozido
- 1 kg de abóbora manteiga, com polpa, cortada
- 1 unidade média de pimento vermelho cru (200 g)
- 1 unidade média de cebola crua
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 150 gramas de tomates cherry, cortados
- 400 gramas de tomate pelado Continente
- 5 gramas de cominho
- 5 gramas de paprika
- 1 unidade de caldo vegetal
- 1 colher de chá rasa, fino de sal (5 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquecer o forno a 200° C;
- 2º Corte a abóbora aos cubos e tempere com azeite, paprica e sal. Deixar assar por 25-30 minutos;
- 3º Enquanto a abóbora está no forno faça o refogado com cebola, alho e azeite por 5 minutos. Adicione paprica e os cominhos
- 4º De seguida adicione o pepino, tomate pelado e grão de bico. Mexa bem.
- 5º Adicione o caldo vegetal, já diluído, gradualmente. Deixe ferver e depois diminua a temperatura.
- 6º Cozinhe por 30 minutos e depois adicione a abóbora
- 7º Divida por 4 refeições/marmitas e acompanhe com legumes cozidos, quinoa ou arroz

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (452 g)	% DR
ENERGIA	31 kcal	139 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	6 g	11 %
H. CARBONO	4 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	3 g	12 g	13 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 g	36 %
SÓDIO	116 mg	524 mg	22 %