

BIFE A ROLÉ

118 Kcal por porção

 10.3 porções

INGREDIENTES

- 700 gramas de filé mingnon bovino, sem gordura, cru
- 2 unidades grandes de cebola crua (300 g)
- 150 gramas de molho de tomate industrializado
- 2 unidades de cenoura crua (120 g)
- sal a gosto
- 50 gramas de coentros crus ou a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Em uma assadeira, temperar os bifes com sal e reservar. Cortar a cenoura e a cebola em bastões pequenos. Colocar a cenoura e a cebola cruas (reservar um pouco da cebola para o molho). cortadas no centro de cada bife, enrolar e prender com um palito. Em uma panela, colocar os bifes e o molho de tomate. deixar ferver até cozinhar. Retire os bifes da panela e leve ao forno para corar. PARA O MOLHO: Em uma panela refogar alho e cebola. Juntar o molho de tomate usado para cozinhar o bife. Deixar ferver até engrossar. Experimentar o tempero, e se necessário acrescente temperos a gosto. Ao servir, colocar 1 colher de sopa de molho por cima

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 10 PORÇÕES (1300 g)	% DR
ENERGIA	91 kcal	1187 kcal	59 %
PROTEÍNA	12 g	156 g	312 %
H. CARBONO	3 g	43 g	17 %
AÇÚCARES	0 g	6 g	6 %
GORDURA	3 g	40 g	57 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	20 g	100 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	15 g	62 %
SÓDIO	558 mg	7254 mg	302 %