



CALDO DE MANDIOCA COM CARNE MOÍDA

Ótima opção para dias frios

 11 porções

INGREDIENTES

- 1000 gramas de mandioca cozida
- 1000 gramas de carne moída cozida
- 2 unidades de tablete de Caldo de carne [18 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 2 unidades médias de cebola [140 g]
- 1 colher de sopa de condimento, açafraão [2 g]
- 1500 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe toda a mandioca e reserve.
- 2º Em uma panela, coloque o óleo ou azeite, a cebola, alho, cubos de carne e deixe dourar.
- 3º Em seguida, os demais ingredientes menos a mandioca, deixe cozinhar.
- 4º Bata as mandiocas no liquidificador com o auxílio da água e vá virando na panela, mexendo sempre.
- 5º Experimente se está bom de sal e deixe cozinhar por 10 minutos fora da pressão.
- 6º Sirva com cebolinha, salsa, tomates picados, couve, ou como preferir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [332 g]	% DDR
ENERGIA	100 kcal	331 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	9 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	8 g	25 g	33 %
GORDURA	4 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 g	7 %
SÓDIO	127 mg	421 mg	18 %