

## BIFINHOS DE FRANGO/PERU ESTUFADOS COM LEGUMES E ESPARGUETE

 3 porções

### INGREDIENTES

- 3 bifés médios de peito de frango/peru (300-390 g) (nota: pedir no talho 3 bifés com peso médio entre 100 a 120 g)
- 16 unidades de cogumelos crus (240 g)
- 2 unidades médias de cenoura (200 g)
- 1 unidade pequena/média de cebola (70 g) ou cebola picada congelada
- Esparguete cozido (Nota: de uma embalagem de 0,5Kg, cozinhar 1/3 da embalagem)
- 2 colheres de sopa de azeite (16 g)
- Sal, q.b.
- 1 dente de alho cru (3 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar, descascar e cortar a cebola, e a cenoura em cubos. Também pode ser utilizada cebola congelada já cortada. Lavar os cogumelos e secar bem com papel absorvente e cortar em cubos grossos ou laminar. Lavar, descascar e picar o alho.
- 2º Num tacho largo ou frigideira, adicionar 2 c. sopa de azeite, a cebola, o alho e a cenoura e deixar cozinhar, em lume brando, até ficar amolecido. Se necessário adicionar mais azeite, adicionar + colher extra. Sugiro ferver água num jarro elétrico e adicionar água quente se a mistura de vegetais secar demasiado ou sentir necessidade de adicionar mais azeite. Quando os legumes estiverem amolecidos, adicionar os cogumelos e deixar cozinhar até ficarem levemente tenros. Os cogumelos libertam muita água pelo que pode ser necessário aumentar o lume no fogão de forma a evaporar.
- 3º Num tacho largo ou frigideira, adicionar 2 c. sopa de azeite, a cebola
- 4º Temperar/marinar os bifés de frango/peru com sumo de limão, sal e pimenta preta (opcional) (de preferência, durante 20-30 minutos antes de começar a cozinhar). Adicionar os bifés (que podem ser cortados em tiras também) à mistura de legumes e deixar cozinhar completamente.
- 5º Num tacho com água a ferver, temperar com sal e adicionar 1/3 de uma embalagem de 0,5Kg de esparguete e deixar cozinhar até ficar al dente.
- 6º Notas finais: Se for servir no momento, pode adicionar a massa à mistura de legumes e frango/peru ou, guardar o preparado e massa cozinhada no frigorífico e no momento de consumir, aquecer a carne e legumes no microondas e a massa, colocar num coador e deitar água fervida por cima para descolar os fios de esparguete e "aquecer".

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (391 g)	% DR
ENERGIA	100 kcal	392 kcal	20 %
PROTEÍNA	13 g	50 g	101 %
H. CARBONO	7 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	21 %
SÓDIO	323 mg	1264 mg	53 %