

CHILLI DE CARNE COM FEIJÃO VERMELHO

 3 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de carne de vaca para cozer ou estufar magra
- 1 lata pequena de feijão vermelho cozido [240 g]
- 1 unidade, verde de pimento cru [169 g]
- 1 unidade, vermelha de pimento cru [232 g]
- 1 lata de tomate pelado ou em cubos [400 g]
- Folha de louro q.b
- 2 colheres de sopa de azeite [20 g]
- 1 unidade, com casca de cebola crua
- 3 dentes de alho cru [9 g]
- 1/2 colher de chá rasa de cominhos, sal e pimenta preta q.b

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar, descascar e cortar a cebola e o alho cubinhos pequenos. Lavar os pimentos e cortar em meias luas finas.
- 2º Num tacho, adicionar 2 colheres de sopa de azeite, a cebola e o alho e deixar alourar em lume baixo e com cuidado para não queimar. Se necessário, adicionar um pouco de água fervida previamente num jarro elétrico.
- 3º Quando a cebola estiver macia e translúcida, adicionar a carne picada e refogar um pouco. De seguida, adicionar os pimentos e, por último, as folhas de louro e o tomate.
- 4º Temperar com sal, pimenta preta, cominhos em pó e deixar cozinhar. Adicionar mais água se necessário.
- 5º Adicionar o feijão lavado e escorrido e deixar cozinhar por mais 10 a 15 minutos.
- 6º Notas: Sugiro que compre a peça [300 g] no talho, de um corte nobre como vazia, alcatra ou pojadouro. Sugiro ainda pedir para retirarem as gorduras visíveis e picar. No refogado pode colocar outros temperos, tais como tomate concentrado, pimenta caiene, paprika.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (481 g)	% DR
ENERGIA	85 kcal	409 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	32 g	64 %
H. CARBONO	5 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	3 g	14 g	15 %
GORDURA	4 g	18 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	11 g	42 %
SÓDIO	214 mg	1029 mg	43 %