

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 % |