

PEITO DE PERU ESTUFADO COM ERVILHAS

 6 porções

INGREDIENTES

- 650 gramas de peito de peru sem pele cru
- 400 gramas de ervilhas Iglo
- 400 gramas de tomate cru
- 3 colheres de sopa cheias, picado de cebola crua [30 g]
- 400 gramas de batata cozida
- 30 gramas de azeite
- 200 gramas de vinho maduro branco

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Levar um tacho ao lume com 3 C. sopa de azeite. Assim que estiver quente, adicionar a cebola e a folha de louro. Deixar frigar um pouco e juntar o alho. Frigar mais um pouco. Para evitar que a cebola queime, se necessário, adicionar água fervente ao invés de colocar mais azeite;
- 2º Adicionar o tomate pelado picado. Temperar com sal e pimenta. Tapar o tacho e deixar cozinhar até amolecer o tomate;
- 3º Adicionar a carne de peru e o vinho branco [ou água]. Temperar com sal e pimenta. Tapar o tacho e deixar cozinhar 20 minutos, em lume brando
- 4º Juntar as batatas cortadas em cubos. Deixar cozinhar mais cerca de 20 minutos, ou até as batatas estarem cozidas e a carne macia. Se necessário juntar um pouco de água quente;
- 5º Adicionar as ervilhas e deixar cozinhar cerca de 7 minutos. Se necessário rectificar os temperos e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (352 g)	% DR
ENERGIA	84 kcal	296 kcal	15 %
PROTEÍNA	9 g	31 g	62 %
H. CARBONO	6 g	22 g	8 %
AÇÚCARES	2 g	6 g	7 %
GORDURA	2 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	20 %
SÓDIO	42 mg	149 mg	6 %