

POLENTA CREMOSA COM CARNE MOÍDA OU FRANGO DESFIADO 1 porção

INGREDIENTES

- 40 gramas de fubá de milho cru
- 2 gramas de alho
- 2 ml de óleo de soja
- 1 grama de sal
- 3 colheres de sopa cheias de carne moída refogada [75 g]
- 100 gramas de carne moída crua ou 1 peito pequeno de frango cozido [140 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar água para ferver em uma panela;
- 2º Em uma vasilha, misturar a fubá de milho com água fria de forma homogênea e juntar na panela com a água fervente;
- 3º Adicionar alho refogado e aguardar o cozimento;
- 4º Ajustar o sal e servir.
- 5º Servir junto à carne moída ou molho de frango desfiado, pode-se acrescentar salada de folhas e vegetais a vontade

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [100 g]	% DDR
ENERGIA	256 kcal	256 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	13 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	23 g	23 g	31 %
GORDURA	12 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	217 mg	217 mg	9 %