



RAGU À BOLONHESA

O ragu à bolonhesa é um molho à base de carne moída que combina com massas, polenta e sanduíches.

 2 horas e 20 minutos 2 horas e 20 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 50 gramas de bacon em cubos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 ml]
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal [14 g]
- 1 unidade grande de cebola bem picada [150 g]
- 1 unidade pequena de cenoura bem picada [55 g]
- 1 caule médio de salsão bem picado [40 g]
- 225 gramas de patinho bovino sem gordura moído
- 225 gramas de lombo suíno moído
- 240 ml de vinho branco
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate [40 g]
- 2 colheres de chá de sal [12 g]
- 1 colher de chá de pimenta do reino [2 g]
- 1 colher de chá de noz-moscada moída [2 g]
- 480 ml de caldo de Frango Caseiro
- 240 gramas de creme de leite

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma frigideira, coloque o azeite, a manteiga e o bacon, e deixe dourar em fogo médio por cerca de 15 minutos.
- 2º Adicione a cebola e a cenoura e deixe dourar. Em seguida, junte o salsão e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos com a panela tampada, mexendo ocasionalmente.
- 3º Tempere as carnes bovina e suína moídas com sal e pimenta. Junte-as na panela e mexa por cerca de 4 minutos, ou até dourar a carne. Em seguida transfira tudo para um recipiente com tampa, reserve.
- 4º Na mesma panela, adicione o vinho e limpe todo o fundo da panela até secar bem. Adicione o extrato de tomate, e cozinhe por cerca de 3 minutos.
- 5º Adicione as carnes novamente e tempere com noz-moscada, sal e pimenta. Em seguida, adicione o caldo de frango caseiro e deixe que cozinhe por cerca de 2 horas ou até ter um molho espesso.
- 6º Desligue o fogo, e adicione o creme de leite. Ajuste o tempero se necessário.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (179 g)	% DDR
ENERGIA	126 kcal	225 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	3 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	16 %
GORDURA	9 g	16 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	8 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	313 mg	561 mg	23 %