

BIFE DE FÍGADO

bife de fígado de gado marinado no leite

30 minutos

30 minutos

2 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de fígado bovino cru
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 50 gramas de leite de vaca integral
- 50 gramas de leite de vaca integral

MÉTODO DE PREPARO

- 1º corte o fígado em bifés finos eliminando peles e gorduras das extremidades
- 2º tempere com o alho esmagado com o sal e a pimenta do reino
- 3º coloque no leite para marinar por 15min
- 4º unte a frigideira com o azeite e refoque os bifés individualmente
- 5º sirva quente com os acompanhamentos de sua preferência

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	134 kcal	201 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	2 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	16 g	24 g	31 %
GORDURA	7 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	622 mg	933 mg	39 %