



## ESTUFADO DE VITELA, COGUMELOS E ERVILHAS

 4 porções

### INGREDIENTES

- 250 gramas de cogumelos crus laminados
- 300 gramas de bife de vaca (acém, alcatra ou lombo) cru em tiras
- 200 gramas de ervilhas em grão, congeladas cruas
- 80 gramas de couve branca crua laminada
- 100mL de Natas de Soja Light
- 100mL de água
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Alho em pó q.b.
- 6 colheres de sopa de azeite (42 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Marinar a carne com alho, pimenta e outras ervas a gosto (p.e. oregãos)
- 2º Saltear a carne, para selar
- 3º Saltear os cogumelos, temperando com sal e pimenta q.b.
- 4º Saltear a couve branca laminada, temperando com sal e pimenta q.b.
- 5º Colocar em camadas numa panela: 1º A couve 2º Os cogumelos 3º A carne
- 6º Se necessário, adicionar um pouco de água e retificar os temperos
- 7º Deixar cozinhar por 5 min em lume brando
- 8º Adicionar as natas e água, deixando cozinhar por mais 15 min (aprox.) em lume brando
- 9º Entretanto cozinhar as ervilhas em água abundante com sal e pimenta, até estarem bem tenrinhas
- 10º Envolver as ervilhas no preparado anterior e servir

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (273 g)	% DR
ENERGIA	93 kcal	253 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	21 g	42 %
H. CARBONO	3 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	3 %
GORDURA	6 g	16 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	278 mg	758 mg	32 %