






## MASSA ESTUFADA COM FEIJÃO

 15 minutos  
 30 minutos  
 3 porções

### INGREDIENTES

- 150 gramas de cebola
- 3 dentes de alho cru (9 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 50 gramas de polpa de tomate
- Temperos a gosto: usei vinagre de vinho branco, piri piri em pó, orégãos e sal.
- 2 unidades, tipo coração de tomate cru (428 g)
- 100 gramas de nabo cru
- 2 unidades médias de cenoura crua (240 g)
- 100 gramas de massa crua
- 300 gramas de feijão encarnado cozido

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar num tacho a cebola e o alho cortados aos bocadinhos e o azeite, juntamente com 3 colheres de sopa de água (para a cebola não queimar). Deixar a cebola alourar.
- 2º De seguida adicionar 3 a 4 colheres de sopa de polpa de tomate, o tomate cortado aos bocadinhos ou ralado e mais um pouco de água. Temperar a gosto.
- 3º Ralar grosseiramente a cenoura e o nabo e adicionar ao preparado anterior.
- 4º Adicionar água e a massa (cerca de 1 medida de massa para 3 de água para ficar com molho) e deixar cozer.
- 5º Quando a massa estiver a ficar cozida adicionar o feijão e deixar ferver 2 a 3 minutos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (541 g)	% DR
ENERGIA	54 kcal	295 kcal	15 %
PROTEÍNA	3 g	14 g	28 %
H. CARBONO	9 g	50 g	19 %
AÇÚCARES	1 g	8 g	9 %
GORDURA	1 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	19 g	75 %
SÓDIO	53 mg	287 mg	12 %