

RECEITA DE AMENDOIM SEM CASCA COM CHARQUE

 3 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de amendoim cru sem casca
- 40 gramas de carne de charque crua

MÉTODO DE PREPARO

- 1º caso queira uma receita maior é só dobrar a receita.
- 2º colocar a charque para escaldar caso seja uma muito salgada, senão picar em pequenos pedaços e colocar untamente com o amendoim para cozinhar, na panela de pressão. a quantidade de água deve ser cobrir o amendoim 3 dedos acima.
- 3º depois de pegar pressão aguarde 15 min e verifique se já está no ponto de cozido o amendoim.
- 4º caso prefira fazer o pct todo para economizar gás e tempo. (500gr) e 200grs de charque ou menos de acordo com seu paladar. é só congelar o que não for consumir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [47 g]	% DDR
ENERGIA	317 kcal	148 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	15 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	17 g	8 g	11 %
GORDURA	22 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	3 g	12 %
SÓDIO	1092 mg	509 mg	21 %