



FILÉ-MIGNON COM COGUMELOS

Almoço

 45 minutos
 4 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de filé mignon em cubos
- 30 gramas de alho picado
- 100 gramas de shitake
- 100 gramas de shimeji
- 100 gramas de cogumelos paris
- 30 gramas de margarina light
- 50 ml de shoyo light
- 50 ml de água
- Pimenta síria a gosto
- Cebolinha picada a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue o alho picado no azeite. Feito isso, acrescente a carne, a água e cozinhe até dourar.
- 2º Adicione os cogumelos, o shitaki e o shimeji e cozinhe até que fiquem macios.
- 3º Acrescente o shoyo light e a pimenta síria. Se necessário, coloque mais água.
- 4º Refogue até reduzir o caldo.
- 5º Sirva com cebolinha picada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [217 g]	% DDR
ENERGIA	121 kcal	263 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	3 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	16 g	34 g	46 %
GORDURA	5 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	363 mg	789 mg	33 %