

FEIJOADA DE LEGUMES



PREPARAÇÃO

- 1 Num tacho junte 2 c. sopa de azeite, a cebola, o alho e o tomate, tudo picado. Envolve durante 2 a 3 minutos em lume brando.
- 2 Adicione a couve laminada e os restantes legumes cortados em quartos de lua.
- 3 Envolve bem e junte água até cobrir. Tempere com sal e cominhos. Assim que ferver, junte o feijão e 1 c. sopa de salsa picada.
- 4 Deixe apurar durante 10 minutos e desligue o fogão. Adicione ao preparado 1 c. sopa de azeite e a restante salsa picada e mexa. Deixe repousar no tacho tapado durante 30 minutos e sirva.



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 10 minutos

Cozedura: 45 minutos +
30 minutos de repouso



OUTONO

INGREDIENTES

800g de feijão manteiga ou
branco cozido

1 nabo médio

2 cenouras médias

3 batatas médias

200g de abóbora

200g de couve-portuguesa

3 c. sopa de azeite

1 c. café de sal

cominhos em pó q.b.

2 tomates médios

6 dentes de alho

2 c. sopa de salsa picada

1 cebola média

O feijão é um alimento
muito nutritivo com um
elevado teor de
proteína, hidratos
de carbono, fibras
e vitamina B.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
248	14g	6g ●	1g ●	35g	7g ●	14g	1,6g ●

Por dose/pessoa (380g)