

VALORIZAR A CULINÁRIA REGIONAL
É SER SAUDÁVEL

#Abril
Saudável

REGIÃO CENTRO-OESTE



Feijão Tropeiro

INGREDIENTES

- 🌿 Linguiça de frango – 300g
- 🌿 Cebola – 2 un.
- 🌿 Ovo – 2 un.
- 🌿 Toucinho defumado – 150g
- 🌿 Couve-manteiga – 2 xícaras de chá
- 🌿 Feijão-carioca cru – 3 ½ xícara de chá
- 🌿 Álcool de cereais – 1 colher de sobremesa
- 🌿 Farinha de mandioca torrada – 1 xícara de chá



MODO DE PREPARO

Lave o feijão, acrescente água e faça o remolho de véspera. Troque a água do feijão para a cocção. Cozinhe o feijão com água e sal em panela de pressão por 15 minutos em fogo médio. Corte o toucinho em pedaços pequenos, molhe com álcool de cereais e frite em sua própria gordura, até fazer torresmos (aproximadamente 10 minutos em fogo médio). Despreze a gordura excedente. Asse a linguiça por 25 minutos em forno médio (180° C) e corte em pedaços pequenos. Despreze a gordura excedente. Refogue, sem óleo, a cebola e a linguiça assada por cerca de 2 minutos em fogo brando. Acrescente os ovos batidos levemente por 2 minutos, o feijão e a farinha de mandioca torrada. Para finalizar, misture a couve cortada em tiras finas e salpique o torresmo na hora de servir.

ALIMENTAÇÃO
É DIREITO,
EXIJA UM
NUTRICIONISTA.

SISTEMA
cfn/crn
CONSELHOS FEDERAL E REGIONAIS
DE NUTRICIONISTAS