

# Gratinado de macarrão com legumes e feijão

Uma porção de 100g de feijão contém 450mg de potássio, semelhante à quantidade de um copo de leite (300ml).

Meia chávena de feijão fornece 16% da IDR de proteína e 5.2-7.8 g de fibra.

Tem um **baixo índice glicémico** e é rico em **ácido fólico**, estimulando a produção de glóbulos vermelhos.

Fonte: Virginia Messina, Nutritional and health benefits of dried beans, The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 100, Issue suppl\_1, July 2014, Pages 437S-442S.

Por 100g:

**143 kcal**  
Energia  
IDR 7%

**5g**  
Gordura  
IDR 7%

**10g**  
Proteína  
IDR 19%

**15g**  
Hidratos  
Carbono  
IDR 6%

**3g**  
Fibra  
IDR 12%

Ingestão  
Recomendada



**Alergénios**  
Cereais com glúten,  
ovo e leite.

Uma  
iniciativa  
Eurest  
Portugal

## Ingredientes (para 2 pessoas)

60g feijão vermelho	6g óleo alimentar
100g couve coração	2g salsa desidratada
60g cenoura fresca	60g macarrão
20g tomate pelado	1,2g sal
40g polpa de tomate	40g natas culinária
4g alho	40g queijo ralado
60g cebola	

Colocar a demolhar em água o feijão-vermelho. No dia da confeção, cozer o feijão. Lavar e cortar a cenoura às rodelas e a couve em juliana. Refogar em óleo, a cebola e o alho picados. De seguida acrescentar água, polpa de tomate e tomate pelado, a cenoura, a couve e a salsa. Deixar estufar. Mais tarde, colocar o macarrão e o sal. Deixar cozer 7 a 9 minutos. Posteriormente, incorporar o feijão com o caldo e deixar ferver. De seguida, envolver as natas e deixar levantar fervura. Mais tarde, dispor em tabuleiros e polvilhar com queijo ralado. Levar ao forno a gratinar a 160°C durante 20-25 minutos.