

# Feijoada de Cogumelos e Couve Lombarda

As couves fazem parte da herança culinária do nosso país e são um dos acompanhamentos mais versáteis da cozinha mediterrânica.

As couves são ricas em água, fibra e são muito pouco calóricas!

(26kcal por 100g de alimento em cru)

## Mas afinal quantos tipos de couve existem?

Couve branca	Couve flor
Couve lombarda	Brócolos
Couve coração	Couve romanesca
Couve roxa	Couve portuguesa
Couve chinesa	Couve kale

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos, INSA

149 kcal  
Energia

2g  
Gordura

11g  
Proteína

22g  
Hidratos  
Carbono

0,39g  
Sal

Por 100g:



Alergénios  
Sem alergénios

\*IDR – Ingestão Diária  
Recomendada

Uma  
iniciativa  
Eurest  
Portugal

## Ingredientes | Feijoada (para 1 pessoa)

80g Feijão branco	3ml Azeite
50g Cogumelos	2g Alho
30g Couve lombarda	1g Salsa fresca
25g Tomate	0,1g Louro
30g Cenoura	0,2g sal
25g Cebola	

Descascar, lavar e cortar o tomate, a cebola, o alho, a cenoura e a couve lombarda. Cozer o feijão branco. Colocar numa panela a cebola, o alho picado e o azeite. De seguida adicione uma cenoura cortada em rodela e deixe saltear ligeiramente. Corte os cogumelos grosseiramente e adicione-os ao preparado anterior e deixe saltear durante 2 a 3 minutos. Adicione o feijão branco já cozido e o tomate cortado em pedacinhos. Por fim, adicione a couve lombarda cortada em tiras finas. Adicione 2 chávenas de água, o louro e o sal. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos. Decore com salsa fresca e encontra-se pronto a servir.