

# Receita do Mês

## Feijoadina à Brasileira

Rendimento: 4 porções



### Ingredientes

- 1 Frango sem pele
- 1 Lata grande de feijão preto
- 2 Cebola
- 3 Colh. sopa polpa de tomate
- 3 Dentes de alho picado
- 1 Chávena de arroz
- 4 colheres de sopa de farinha de mandioca
- 500 g de caldo verde
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal.

### Preparação:

- 1 **Feijoada:** Alourar a cebola e o alho em azeite (1 colh. sopa) e acrescentar o tomate. Adicionar o frango sem pele, partido aos bocados, juntar o feijão preto com a calda e deixar cozer.
  - 2 **Arroz:** Cozer o arroz em água e sal.
  - 3 **Couve:** Alourar a cebola e o alho em azeite (1,5 colh. sopa), temperar com sal e saltear a couve.
  - 4 **Farofa:** Colocar o azeite (1,5 colh. sopa), numa frigideira e aquecer. Acrescentar a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sempre, até tostar.
  - 5 Servir a feijoada, acompanhada de arroz e couve salteada, polvilhado com a farofa.
- Pode ainda servir com laranja ou abacaxi grelhado.



### Curiosidade...

Sabia que o arroz e o feijão está sempre presente na mesa brasileira? A união destes dois alimentos permite uma complementariedade proteica, fornecendo os aminoácidos essenciais, equivalentes aos existentes nos alimentos de origem animal (como a carne e o peixe). O feijão é ainda um excelente fornecedor de hidratos de carbono complexos e fibra, para além de apresentar um baixo teor de gordura e sódio. O feijão também contém ferro, cuja absorção é facilitada quando consumida juntamente com uma fonte de vitamina C, presente na laranja ou abacaxi.