

# Receita do Mês

## Rolo de carne recheado com espinafres e queijo fresco

Rendimento: 4 porções



### Ingredientes

- 200g Carne de vaca picada**
- 150g Soja granulada**
- 170g Espinafres**
- 100g Queijo fresco**
- 2 C. sopa de pão ralado (20g)**
- 1 C. sopa azeite (10g)**
- ½ Limão**
- Sal q.b.**
- Pimenta, noz-moscada e alho q.b.**

### Preparação:

- 1 Pré-aqueça o forno a 200°C. Coloque a soja granulada fina numa taça, cubra-a com água quente e deixe hidratar.
- 2 Tempere a carne picada com sal, pimenta e alho moídos e noz-moscada. Junte umas gotas de limão, adicione a soja espremida e misture bem.
- 3 Esmague o queijo-fresco com um garfo, junte-lhe os espinafres e misture bem. Corte um quadrado de papel vegetal, polvilhe a superfície com o pão ralado e, por cima, coloque a mistura de carne picada e soja, formando um retângulo. Coloque a mistura de queijo-fresco e espinafres sobre a carne e enrole com a ajuda do papel vegetal.
- 4 Coloque o rolo de carne num tabuleiro forrado com papel vegetal, regue com uma colher de sopa de azeite e leve ao forno durante 35 minutos.

Sirva em fatias, acompanhado com arroz ou massa e salada de legumes.

### ? Curiosidade...

Sabia que a soja é rica em proteínas, e contém quantidades significativas da maioria dos aminoácidos essenciais? Para além disto, é também rica em fibra, vitaminas e minerais e não contém colesterol.

Ao substituir uma parte da carne picada por soja, não altera o sabor e reduz substancialmente o teor em gordura saturada e colesterol das suas receitas!

### ! Sugestão...

Mande picar a carne no momento da compra. Assim garante maiores níveis de higiene e segurança alimentar.