

# BIFE DA VAZIA COM COGUMELOS E BATATA-DOCE SALTEADA



3,48€  
CUSTO MÉDIO  
POR PESSOA

- 400 g de bifes da vazia
- 300 g de Zoodles de batata-doce
- 300 g de cogumelos Portobello

- 3 dentes de alho
- 1 raminho de tomilho
- 1 raminho de salsa
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 250 g de espargos verdes
- Sal e pimenta q.b.

Unte um prato de forno com azeite, junte os cogumelos limpos e os espargos, passados por água e secos depois de lhes cortar a base dura. Tempere com um pouco de sal e pimenta e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 20 minutos.

Numa frigideira, salteie os Zoodles com o restante azeite durante 2 minutos. De seguida, espalhe-os sobre os espargos e deixe que fiquem bem douradinhos.

Grelhe a carne temperada com sal até ficar no ponto desejado, corte-a em tiras grossas e sirva com os Zoodles, os espargos e os cogumelos cortados ao meio. Polvilhe com uma mistura de alhos picados, salsa e tomilho.



## SABIA QUE...

Zoodles é o termo que utilizamos para designar legumes com corte em espiral, que se assemelha aos conhecidos noodles. Os mais comuns são de courgette e batata-doce.

ENERGIA / CAL	PROTEÍNA	GORDURA	HIDRATOS DE CARBONO
333,3 kcal	23,9 g	15,9 g	23,7 g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL CALCULADA POR PESSOA.  
O VALOR DIÁRIO DE REFERÊNCIA PARA UM ADULTO É DE 2000 KCAL.