

BIFE DO LOMBO ENROLADO

COM FRUTOS SECOS



4



35m



2,98€
CUSTO MÉDIO
POR PESSOA

- 4 bifes do lombo com cerca de 100 g cada
- 80 g de ameixas secas sem caroço
- 50 g de amêndoa laminada torrada
- 5 colheres (sopa) de vinho branco
- 2 dentes de alho
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 raminho de tomilho
- Sal e pimenta q.b.

Espalme bem os bifes e tempere-os com um pouco de sal e tomilho. Divida as ameixas e as amêndoas pelos bifes, enrole-os, ate-os com fio de cozinha ou prenda-os com um palito. Aqueça uma frigideira com o azeite, junte os alhos esmagados e os bifes e deixe-os cozinhar. Retire a carne para um prato e adicione à frigideira o vinho, mexa e deixe ferver; com este molho, regue a carne.

Nota: A carne pode ser servida com tiras finas de courgette cozida e tomate cherry salteado.



ENERGIA / CAL

239,3 kcal

PROTEÍNA

23,6 g

GORDURA

12,5 g

HIDRATOS DE CARBONO

8,5 g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL CALCULADA POR PESSOA. O VALOR DIÁRIO DE REFERÊNCIA PARA UM ADULTO É DE 2000 KCAL. CÁLCULO NÃO CONSIDERA SUGESTÃO DE ACOMPANHAMENTO.