



Isclas de carne com legumes

Ingredientes:

300g de filé mignon em tiras
2 dentes de alho amassados
1col (café) de gengibre em pó
Sal a gosto -pouco
2 colheres de sopa de óleo de arroz ou azeite de oliva
1 abobrinha italiana em tiras
1 cebola em fatias
1/2 pimentão vermelho em tiras
1 cenoura em palitos
2 colheres de sopa de creme de leite de arroz ou de soja



Isclas de carne com legumes

Modo de fazer:

Em uma tigela, coloque a carne e tempere com gengibre em pó, sal e o alho. Reserve. Em uma frigideira grande, aqueça 1 colher (sopa) de óleo em fogo médio e refogue a abobrinha, mexendo delicadamente até começar a murchar. Junte a cebola, o pimentão e a cenoura (já cozida) e refogue até dourar levemente. Reserve.

Na mesma frigideira, aqueça o restante do óleo em fogo médio e refogue a carne até perder a cor avermelhada. Acrescente o creme de leite de arroz ou de soja e misture delicadamente. Adicione os legumes reservados e misture delicadamente.

Sirva em seguida.

Rendimento: 3 porções



*Juliana Bueno / Nutricionista Funcional / www.nutribueno.com.br
(51) 3085800*