



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Pitas de Chili com Carne

🕒 28 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 2 doses

### Ingredientes

- 400 g de carne picada
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 pimento verde ou vermelho aos quadrados
- 1 embalagem de polpa de tomate
- 1 lata de feijão vermelho pequena
- azeite q.b.
- alho em pó q.b.
- 1 embalagem de pão pita
- queijo ralado q.b.
- 1 embalagem de Natas Culinária Longa Vida

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	2664,3 kcal	133%*
<b>Proteínas</b>	165,9 g	332%*
<b>Lípidos</b>	63,3 g	90%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	358,9 g	138%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

## Preparação

- 1** Refogue a cebola e os dentes de alho num pouco de azeite, quando estiver translúcida adicione o pimento e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos em lume brando.
- 2** Tempere a carne com sal, pimenta e alho em pó. Junte a carne ao refogado, aumente o lume e envolva bem. Mexa durante cerca de 3 minutos até ficar corada.
- 3** Adicione a polpa de tomate e os feijões escorridos. Baixe o lume e deixe cozinhar mais 10 minutos e adicione as Natas Culinária Longa Vida. Mexa bem para envolver e está pronto.
- 4** Leve o chili consigo numa caixa e sirva dentro do pão pita com queijo ralado por cima ou se preferir, faça torradas de pão pita e vá-as molhando no chili.