

[Receitas em vídeo](#)[Pratos Principais](#)

## 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 Longa Vida Original

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	2756,3 kcal	138%*
<b>Proteínas</b>	165,5 g	331%*
<b>Lípidos</b>	74,9 g	107%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	356,0 g	137%*

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

### Preparação

- 1 Refoga a cebola e os dentes de alho num pouco de azeite, quando estiver translúcida adiciona o pimento e deixa cozinhar por cerca de 3 minutos em lume brando.
- 2 Tempera a carne com sal, pimenta e alho em pó. Junta a carne ao refogado, aumenta o lume e envolve bem. Mexe durante cerca de 3 minutos até ficar corada.
- 3 Adiciona a polpa de tomate e os feijões escorridos. Baixa o lume e deixa cozinhar mais 10 minutos e adiciona as Natas Longa Vida Original. Mexe bem para envolver e está pronto.
- 4 Leva o chili contigo numa caixa e serve dentro do pão pita com queijo ralado por cima ou se preferires, faz torradas de pão pita e vai molhando-as no chili.