

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

Energia	2756,3 kcal	138%*
Proteínas	165,5 g	331%*
Lípidos	74,9 g	107%*
Hidratos de Carbono	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.