



Pratos Principais Pratos de Carne

## Bifinhos com Cogumelos Shitake

🕒 20 min.

🔑 Fácil

🔒 Moderado

🍴 4 doses

### Ingredientes

800 g de bifos de vaca  
300 g de cogumelo shitake fresco (limpos e arranjados)  
100 g de soja (rementos)  
10 g de gengibre em pó  
40 ml de Natas Longa Vida Original  
40 g de molho de ostra  
sal marinho q.b.  
pimenta preta de moinho q.b.  
2 c. de chá de azeite

### Informação nutricional

|                            |            |       |
|----------------------------|------------|-------|
| <b>Energia</b>             | 582,2 kcal | 29%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 56,6 g     | 113%* |
| <b>Lípidos</b>             | 36,6 g     | 52%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 2,9 g      | 1%*   |

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

### Preparação

- 1 Tempere os bifinhos com um pouco de sal e pimenta.
- 2 Aqueça numa frigideira o fio de azeite até estar a fumegar.
- 3 Salteie rapidamente os bifos e retire-os.
- 4 Acrescente os cogumelos com um pouco mais de azeite e os rementos de soja.
- 5 Salteie 2 minutos e junte o molho de ostra.

6 Deixe levantar fervura e acrescente as natas e o gengibre ralado.

7 Junte novamente os bifos ao preparado e sirva os bifeinhos com cogumelos acompanhados com arroz, puré de batata MAGGI ou legumes.