



Pratos Principais

Acompanhamentos

## Caril de Legumes com Leite de Coco e Natas

🕒 15 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

60 g de rábano  
60 g de funcho  
60 g de pimento vermelho  
80 g de ervilha torta  
100 g de cogumelos Paris  
100 g de curgete  
100 g de alho francês  
200 ml de leite de coco  
100 ml de Natas Longa Vida Original  
40 g de caril de madras  
gingibre q.b.  
sal q.b.  
pimenta q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 191,8 kcal | 10%* |
| <b>Proteínas</b>           | 3,4 g      | 7%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 16,8 g     | 24%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 7,2 g      | 3%*  |

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

### Preparação

- 1 Corte a curgete, o pimento e o rábano em cubos regulares, os cogumelos em quartos, lamine o funcho e o alho francês.
- 2 Salteie os legumes em azeite bem quente até ganharem cor ou até amaciarem, acrescente o caril e envolva bem. Acrescente agora o leite de côco e as natas.
- 3 Tempere com umas raspas de gengibre e corrija os temperos com sal e pimenta.