



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Chili com Carne

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

450 g de mistura de carne de vaca e porco  
200 g de feijão encarnado  
1/4 de chouriço  
1/4 de pimento vermelho  
1/2 cenoura em cubos  
1 lata pequena de tomate pelado  
4 c. de sopa de polpa tomate  
1 cebola roxa pequena picada  
2 dentes de alho picados  
pimenta q.b.  
piri piri q.b.  
sal q.b.  
1/2 c. de chá de cominhos em pó  
2 folhas de louro  
coentros q.b.  
1/2 c. de chá de paprika  
1 c. de chá de NESCAFÉ Clássico  
azeite q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	578,4 kcal	29%*
<b>Proteínas</b>	42,1 g	84%*
<b>Lípidos</b>	29,3 g	42%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	35,9 g	14%*

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

### Preparação

1 Comece por picar a cebola e os alhos. Leve ao lume um tacho com azeite.

- 2 Acrescente os talos dos coentros picados, a folha de louro, o café, a paprika, o pipi-piri, os cominhos e o chouriço.
- 3 Misture bem e deixe cozinhar em lume brando. Acrescente os pimentos e a cenoura e misture.
- 4 Depois o feijão e o tomate pelado e a polpa tomate. Deixe ferver.
- 5 Tempere com pimenta e sal. Adicione a carne picada e deixe cozinhar em lume brando, mexendo de vez em quando durante uns 15 a 20 minutos. Até a carne estar cozinhada.
- 6 Pique algumas folhas dos coentros e polvilhe o preparado da carne. Retire do lume e sirva.