

Receita de caril de grão



Quando apetece uma refeição reconfortante, cheia de sabor e simples de preparar, o caril de grão é sempre uma boa escolha. Junte os mais pequenos na cozinha para fazer esta receita deliciosa e aproveite o momento para criar memórias em família. Colheres de pau a postos, vamos a isto!



Aprenda a fazer caril de grão com o Rodinhas

Ingredientes (4 porções)

400g grão-de-bico cozido
1 cenoura média em cubos
1 batata-doce pequena cortada em cubos
1 cebola média picada
2 dentes de alho picados
1 colher de chá de caril em pó
1 lata de leite de coco
Azeite, sal e pimenta

Modo de preparação

Pequenos chefs a postos?

Numa panela coloque o azeite, a cebola e o alho até alourarem.

Depois, adicione a batata-doce e a cenoura aos cubos. Deixe cozinhar por alguns minutos.

Adicione o caril e deixe cozinhar por 5 minutos.

Quase a terminar, adicione o grão-de-bico, o leite de coco e tempere com sal e pimenta.

Deixe cozinhar por 20 minutos até os legumes estarem macios.

Sirva com arroz e delicie-se.

Informação Nutricional (100g):

Energia: 250 kcal

Proteína: 10 g

Gordura: 8 g

Hidratos de Carbono: 40 g

Fibra: 12g

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o de dar aos adultos mais tempo livre. Sempre a acompanhar os mais pequenos através da App Rodinhas. Para um transporte ainda mais personalizado, o Rodinhas Private entra em cena.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!