Estufadinho de feijão vermelho e legumes



O **feijão** é
provavelmente um alimento que nem todas as crianças gostam. Ainda assim, os benefícios desta leguminosa são muitos e é importante motivar os mais pequenos a ingerirem os vários tipos de feijão. Hoje trazemos-lhe esta receita de **estufadinho de feijão vermelho com legumes**,
um prato versátil e delicioso.

A versatilidade deste prato permite servi-lo com vários
tipos de acompanhamento, ou de torná-lo também numa excelente opção para acompanhar carne ou peixe, por exemplo. É uma refeição para todos, incluindo vegetarianos e veganos.

Para o estufadinho de feijão vermelho e legumes, a servir
entre 4 a 6 pessoas, vai precisar de:

- 1 alho francês
- 1 tomate
- 6 cogumelos
- 4 folhas de couve lombarda
- 500g feijão vermelho já cozido
- Azeite
- Alecrim
- Sal e pimenta q.b.

Lave bem os legumes. De seguida, coloque num tacho o alho

francês cortado em rodelas fininhas, juntamente com o azeite. Deixe alourar. Junte ao tacho, em lume brando, o tomate cortado em pedaços, os cogumelos cortados em quatro e as folhas de couve lombarda segadas.

Quando os legumes estiverem tenros, adicione o feijão já cozido (coloque a água da cozedura ou a água da lata do feijão), tempere com sal, pimenta e um raminho de alecrim. Deixe levantar fervura e terminar a cozedura dos legumes.

Depois é só servir! Pode acompanhar com arroz branco, uma fatia de pão ou tortilhas.

Bom apetite!

Informação Nutricional

Nutriente	100g	Porção
Energia (kcal)	61	135
Proteína (g)	4	9
Hidratos de Carbono (g)	6	14
Gordura (g)	2	4

Sobre o Rodinhas

O Rodinhas é uma empresa de transporte de crianças pertencente ao Grupo Salvador Caetano. Foi criado em 2007 para efetuar todo o tipo de **transporte escolar e transporte de crianças** em qualquer momento, respondendo às necessidades das famílias portuguesas.

O Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa e preparou as suas carrinhas para crianças de todas as idades, com as cadeirinhas de bebé ou assentos para criança corretos, para além de uma vasta equipa de motoristas profissionais que transportarão os pequenos passageiros com toda a segurança.