

BIFE A ROLÊ COM CERVEJA

INGREDIENTES:

- 4 bifos finos de coxão mole (400g)
- 4 fatias de presunto magro (60g) – (Hipertenso: substitua o presunto por tiras de cenoura!!)
- 1 talo médio de salsa em tiras
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 xícara de chá de cerveja **sem álcool**
- ½ xícara de chá de purê de tomates
- 1 colher de chá de sal
- Folhas de salsa para decorar



PREPARO:

Coloque sobre cada bife uma fatia de presunto e duas tiras de salsa. Enrole a carne e prenda-a com um palito de dentes ou amarre-a com linha. Aqueça uma panela antiaderente e grelhe os bifos enrolados, deixando-os no fogo até que dourem. Adicione a cebola e o alho, mexa novamente e acrescente a cerveja, o purê de tomates e o sal. Tampe e cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 minutos ou até que a carne fique macia e o molho, encorpado. Se necessário, some um pouco de água durante o cozimento. Sirva decorado com folhas de salsa.

Dica: Para apressar o cozimento, utilize uma panela de pressão. Após o sinal ou apito da válvula de pressão da panela, deixe cozinhar por mais 15 minutos.

RENDE:

4 unidades (4 bifos)

VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO:

Cal: 180 / Proteínas: 25g / Gorduras totais: 4g / Carboidratos: 6g