

Sauté de Novilho com Espinafres Vermelhos

VITACRESS

Naturalmente nutritivo!

4 Pessoas

Grau de Dificuldade: Fácil

Custo: Economico

Tempo de Preparação: 40 minutos

Ingredientes:

1 embalagem de Espinafres

Vermelhos VITACRESS;

1 raminho de Coentros lavados
VITACRESS;

500 g de bife de novilho tenro;

1 manga;

1 cenoura;

1 tomate;

1 dente de alho;

Sumo de 1/2 limão;

2 colher (de sopa) de molho de soja;

3 colher (de sopa) de óleo;

Sal e pimenta q.b..



Preparação:

Corte o bife em tiras, disponha-as numa tigela, tempere de sal, pimenta e o molho de soja. Deixe marinar neste tempero durante 15 minutos. Descasque a cenoura e a manga, corte-as em tiras finas para um recipiente e junte-lhes o alho, o sumo de limão. Misture delicadamente. Por fim, junte-lhe as tiras de tomate e volte a mexer. Reserve. Aqueça bem o óleo e frite nele a carne escorrida durante cinco minutos. Sirva a carne com os Espinafres Vermelhos VITACRESS e com o preparado que reservou. Decore com os coentros e sirva.