



1 leguminosa +  
1 chefe +  
1 nutricionista +  
1 receita  
= + saúde

## PICANHA EM CARPACCIO COM FEIJÃO PRETO E MANGA

por *Chefe José Avillez*



### 4 PESSOAS

- 400 G DE PICANHA
- 120 G DE FEIJÃO PRETO COZIDO
- 40 G DE CEBOLA ROXA
- 40 G DE MANGA
- MALAGUETA Q.B.
- SUMO DE LIMA
- AZEITE Q.B.
- FLOR DE SAL Q.B.

Sem retirar a capa de gordura, corte a picanha em fatias muito finas (se mantiver a gordura será mais fácil cortar). Retire a gordura das fatias de picanha, mas reserve uma parte. Tempere as fatias de picanha com flor de sal.

Numa frigideira antiaderente, aqueça um pouco da gordura da picanha e deixe derreter. Quando a frigideira estiver untada, retire os pedaços de gordura e, em lume alto, marque as fatias de picanha só de um lado. Corte a manga em cubinhos (se gostar, mantenha a casca da manga) e passe para uma taça. Junte a cebola roxa já picada e o feijão preto cozido. Tempere com um pouco de azeite, flor de sal, malagueta picada, sumo de lima e envolva bem.

Passe as fatias de picanha para um prato de servir, mantendo o lado não cozinhado virado para cima. Finalize o *carpaccio* de picanha acrescentando por cima um pouco da salada de feijão preto e manga.

### COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA

Estima-se existirem mais de 1000 variedades de feijão, variando entre si quanto à cor, tamanho e textura, bem como em termos nutricionais, sobretudo quanto aos micronutrientes. Esta variabilidade deve ser aproveitada para quebrar a monotonia alimentar e aumentar a diversidade nutricional das refeições.

## FEIJÃO CARTÃO DE ALIMENTO

NOME CIENTIFICO	NOME COMUM	
<i>Phaseolus vulgaris</i>	Feijão	
GRUPO ALIMENTAR	PORÇÃO	TEMPO DE CONFEÇÃO
Leguminosa	25 g (secas cruas)	45 a 60 min
ORIGEM	MAIOR PRODUTOR MUNDIAL	SAZONALIDADE
Andes e Mesoamérica	Índia	Julho, agosto, setembro
PRINCIPAL ZONA DE CULTIVO NACIONAL	PRODUÇÃO NACIONAL EM 2014	
Região Centro	1802 toneladas	

### TOP NUTRICIONAL

CÁLCIO  
FERRO  
FOLATOS  
MAGNÉSIO  
POTÁSSIO