



Imagem: Reprodução/WEB

CARNE ASSADA SEM PANELA DE PRESSÃO

INGREDIENTES

1 peça de alcatra, contrafilé ou picanha
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere a carne com sal e deixe de repouso por 10 minutos para pegar gosto. Enquanto isso, aqueça a fritadeira elétrica. Deposite a carne temperada nela e sele todos os lados nos primeiros 2 minutos. Essa etapa é importante porque impede que os sucos da carne saiam durante o cozimento, o que ajuda a deixar o prato mais suculento. Para isso, basta dourar os lados da carne até formar uma crosta. Depois que a carne já estiver selada, regule a *airfryer* em 15 minutos a 200 °C. Se você gosta de carne bem passada, é só deixá-la mais um pouquinho na fritadeira.

Valor calórico: 179 kcal

GUACAMOLE

INGREDIENTES

1 abacate brasileiro médio (ou 4 avocados)
1 tomate grande sem sementes
1 cebola pequena
2 dentes de alho bem socados
1 maço de coentro
1 pimenta malagueta sem sementes
Suco de 1 limão grande
Azeite de oliva extravirgem
Sal

MODO DE PREPARO

Amasse o abacate com um garfo, acrescente o alho socado, o suco de limão, sal e azeite a gosto e misture como um purê. Pique a cebola, o tomate e o coentro. Pique bem a pimenta. Acrescente os ingredientes picados ao “purê” de abacate. Sirva com **chips, crackers**, tacos, no burrito ou mesmo junto com arroz e feijão.

Valor calórico: 196 kcal.



Imagem: Reprodução/WEB