



## CRUMBLE DE LEGUMES

Serve como acompanhamento de peixe ou carne ou como prato principal

 15 minutos

 35 minutos

 4 porções

## INGREDIENTES

- 1 Kg de legumes para saltear
- 1 colher de chá de orégãos secos
- 250 gramas de pão de mistura de trigo e centeio seco com 2 dias
- 20 gramas de alho cru
- 1 ramo de salsa e coentros picados
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- Pimenta q.b
- 1 colher de chá de azeite (2 g) para untar

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloca o pão cortado em pedaços pequenos na trituradora, junta os alhos, os coentros, salsa, pica tudo até ficar um granulado fino. Mistura o preparado com azeite numa tigela. Prepara os legumes todos juntos, deixa-os cozinhar até ficarem sem liquido e polvilha-os com os orégãos. Tempera com pimenta. Coloca os legumes numa travessa no forno, untado com azeite , sobrepõe-lhes a mistura de pão e leva ao forno pré aquecido a 180°C, até ficar douradinho.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (346 g)	% DR
ENERGIA	69 kcal	240 kcal	12 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	18 %
H. CARBONO	12 g	42 g	16 %
AÇÚCARES	0 g	2 g	2 %
GORDURA	1 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	31 %
SÓDIO	119 mg	412 mg	17 %