

**BACALHAU À BRÁS (BIMBY)** 25 minutos
 30 minutos
 6 porções**INGREDIENTES**

- 20 gramas de azeite
- 400 gramas de cebola crua
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 500 gramas de bacalhau desfiado demolhado Continente
- 30 gramas de batatas fritas palha
- 8 unidades de ovo de galinha inteiro cru (624 g)
- 1 colher de chá rasa, fino de sal (5 g)
- 1 colher de chá de pimenta preta (2 g)
- 2 colheres de sopa de salsa crua picada (10 g)
- 30 gramas de gressinos com azeitonas pretas Continente Gourmet

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque no copo o azeite, a cebola e o alho, pique 5 seg/vel 5 e refogue 5 min/Varoma/vel 1.
- 2º Adicione o bacalhau e cozinhe 5 min/100°C/Velocidade inversa/vel Colher de pau.
- 3º Adicione batata palha e cozinhe 3 min/100°C/Velocidade inversa/vel 2. Retire para uma frigideira e leve ao lume.
- 4º Coloque no copo os ovos e bata 10 seg/vel 2. Retire e deite por cima do bacalhau, misture tudo muito bem e tempere com sal e pimenta. Polvilhe com a salsa, enfeite com as azeitonas e sirva de seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (258 g)	% DR
ENERGIA	116 kcal	298 kcal	15 %
PROTEÍNA	12 g	30 g	59 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	6 g	16 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	576 mg	1487 mg	62 %