



## CHOCOS GRELHADOS ACOMPANHADOS DE BATATA COZIDA E SALADA

Os Chocos, têm um baixo valor energético, são pobres em lípidos e ricos em proteína. São uma excelente fonte de vitaminas e minerais, destacando-se o fósforo, cobre, o selênio, o potássio, o zinco e a vitamina B12.

 4 porções

## INGREDIENTES

- 800 gramas de choco cru [8 unidades]
- 4 dentes de alho cru [12 g]
- 1 copo médio de vinho branco [222 g]
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- 1 colher de chá, fino de sal [7 g]
- 4 colheres de sopa de salsa crua [20 g]
- 8 unidades pequenas, com casca de batata cozida [488 g]
- 1 porção de salada mista de alface e cenoura [113 g] **ou** 1 porção de salada mista de alface e cenoura [113 g] **ou** 1 porção de salada mista de alface e beterraba [83 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Limpe bem os chocos e escorra-os num pouco de papel absorvente de forma a ficarem bem secos.
- 2º Numa taça, misture bem o alho já esmagado, o azeite, o vinho e um pouco de salsa fresca picada.
- 3º Ligue o grelhado e quando estiver bem quente, coloque os chocos a grelhar, durante três ou quatro minutos.
- 4º Cubra os chocos com o molho de alho e vinho, com a ajuda de um pincel, e deixe cozinhar mais um minuto.
- 5º Sirva os chocos juntamente com o que restou do molho de alho e vinho.
- 6º Acompanhe com 2 batatas cozidas pequenas e metade do prato de salada à escolha.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (414 g)	% DR
ENERGIA	84 kcal	348 kcal	17 %
PROTEÍNA	10 g	41 g	82 %
H. CARBONO	6 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	1 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	302 mg	1252 mg	52 %