



PATANISCAS DE LEGUMES

Uma maneira de introduzir legumes, sem grande esforço. Vantagem? Depois pode variar nas combinações de legumes que utiliza!

 8 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de alho francês cru
- 45 gramas de cenoura crua
- 15 gramas de salsa crua
- 4 unidades de ovo de galinha
- 2 colheres de sopa de farinha de grão de bico
- 1/2 colher de chá rasa, grosso de sal
- 0.1 gramas de pimenta preta

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por arranjar os legumes. Corte o alho francês em rodela, rale a cenoura e pique a salsa.
- 2º Numa taça deite os ovos e bata. Junte os legumes e misture. Junte em seguida a farinha, o sal e a pimenta. Torne a misturar
- 3º Numa frigideira deite um fio de azeite. Ligue o lume e deixe aquecer um pouco. Coloque pequenas quantidades de massa, do tamanho que quer as pataniscas. Quando começarem os bordos a soltar, vire.
- 4º Repita o processo até acabar a massa. Acompanhe com arroz ou massa ou batata e um pouco mais de legumes ou salada. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (59 g)	% DR
ENERGIA	122 kcal	72 kcal	4 %
PROTEÍNA	10 g	6 g	12 %
H. CARBONO	4 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	7 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	344 mg	204 mg	8 %