



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 % |