



PATANISCAS NO FORNO

 6 porções

INGREDIENTES

- 40 gramas de farinha de trigo integral
- 15 gramas de azeite
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 100 gramas de leite de vaca UHT magro/bebida de soja não adoçada
- 200 gramas de bacalhau desfiado demolhado
- 150 gramas de cebola crua
- 50 gramas de alho cru
- Sal, pimenta, alho e lour em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater os ovos. Reservar.
- 2º Misturar a farinha com água até obter uma mistura homogênea - deite pouca água de cada vez, não vai precisar de muita.
- 3º Incorporar todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
- 4º Guardar a massa no frigorífico durante algumas horas e formar pataniscas OU colocar toda a massa num recipiente revestido com papel vegetal e levar ao forno (180°C cerca de 20 minutos).
- 5º Cortar em quadrados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (118 g)	% DR
ENERGIA	105 kcal	124 kcal	6 %
PROTEÍNA	9 g	11 g	22 %
H. CARBONO	6 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	5 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	940 mg	1109 mg	46 %