

MASSADA DE BACALHAU

 2 porções

INGREDIENTES

- 5 gramas de azeite
- Especiarias a gosto - utilizamos alho em pó, pimenta, sal e folha de louro
- 50 gramas de alho cru picado
- 150 gramas de cebola crua picada
- 150 gramas de massa cozida
- 1 lata de tomate pelado
- 200 gramas de bacalhau desfiado demolhado cozido

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer a massa em água com um pouco de sal - cerca de 10 min para esta massa
- 2º Num tacho fazer um refogado com azeite, cebola, alho e folha de louro. Quando estiver dourado, adicionar o tomate pelado.
- 3º Guardar um pouco de água da cozedura da massa.
- 4º Adicionar o bacalhau ao refogado e retificar os temperos.
- 5º Quando a massa estiver pronta, escorrer e adicionar ao preparado e envolver.
- 6º Adicionar q.b. de água da cozedura até obter a textura de molho pretendida.
- 7º NOTA: Neste preparado pode ainda adicionar gambas/camarão ou outro marisco a gosto.
- 8º Servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (461 g)	% DR
ENERGIA	54 kcal	247 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	25 g	51 %
H. CARBONO	5 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	2 g	7 g	8 %
GORDURA	1 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	22 %
SÓDIO	338 mg	1560 mg	65 %