

## COGUMELOS RECHEADOS COM ATUM E OVO COZIDO

2 porções

### INGREDIENTES

- 1 unidade de cenoura crua [60 g]
- 1/2 prato de cebola crua [100 g]
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 1/4 unidade, vermelha de pimento cru [58 g]
- 1/4 unidade, verde de pimento cru [42 g]
- 2 unidades de ovo de galinha cozido [112 g]
- 2 latas de atum conserva ao natural escorrido Ramirez [168 g] ou 100 g de frango cozido
- 10 gramas de queijo cottage Corpos Danone
- 6 Cogumelos Grandes
- 1 colher de sopa de salsa crua [5 g]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer os ovos. Ralar a cenoura e reservar.
- 2º Picar a cebola e o alho e reservar.
- 3º Lavar os pimentos e cortá-los em cubos
- 4º Numa frigideira antiaderente, colocar
- 5º Escorrer o atum e cortar os ovos em cubos
- 6º Numa frigideira antiaderente, colocar a cebola, o alho, os pimentos, a cenoura e 3 colheres de sopa de água. Deixar cozinhar um pouco.
- 7º Adicionar o atum e ovo e deixar cozinhar mais uns minutos.
- 8º Pré-Aquecer o forno a 180°C.
- 9º Misturar o queijo cottage com a salsa e reservar.
- 10º Limpar os cogumelos e retirar os pés. Preencher cada um com a mistura de legumes, atum e ovo e dispô-los num tabuleiro. Por cima adicionar a mistura de queijo e salsa.
- 11º Levar ao forno por 10 minutos

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [383 g]	% DR
ENERGIA	58 kcal	223 kcal	11 %
PROTEÍNA	8 g	32 g	64 %
H. CARBONO	1 g	4 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	167 mg	641 mg	27 %