Ana Filipa Reis
Nutricionista · 4087N

PASTÉIS DE BACALHAU SAUDÁVEIS

4 porções

INGREDIENTES

- 320 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 250 gramas de bacalhau desfiado demolhado Continente
- 1/2 prato de cebola crua (100 g)
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 1/2 unidade de limão (47 g)
- 20 gramas de coentros crus
- Sal a gosto
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Cozer o bacalhau.
2º Colocar no liquidificador os ovos, o sumo do limão e o grão de bico.
3º Acrescentar a esta mistura a cebola, o alho e o bacalhau cozido e desfiado. Misturar tudo.~ Juntar a cenoura e os coentros e voltar a misturar.
4º Numa assadeira forrada com papel vegetal e untada com 1 fio de azeite colocar a massa (Utilizar 2 colheres para formar os bolinhos)
5º Levar ao forno pré-aquecido a 180° por 20 minutos. E está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (229 g)	% DR
ENERGIA	100 kcal	229 kcal	11 %
PROTEÍNA	10 g	24 g	48 %
H. CARBONO	7 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	507 mg	1161 mg	48 %