

BACALHAU À BRÁS FIT

 4 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de bacalhau desfiado demolhado Continente
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru [156 g]
- 1 unidade de alho francês cru [165 g]
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 20 gramas de salsa crua
- 1 unidade de cenoura crua [60 g]
- 200 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 400 gramas de batata doce assada

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar e retirar a casca da batata-doce. Cortar a batata doce em tiras finas, temperar com oregãos e uma pitada de sal e levar à airfryer ou forno a 180° C, até ficarem cozinhadas. Colocar numa frigideira o azeite e juntar a cebola cortada em meias luas. Adicionar o alho francês e o bacalhau. Deixar cozinhar um pouco (se necessário adicionar um pouco de água). Juntar a cenoura ralada e o ovo e as claras batido. Envolver bem até ficar cozinhado. Adicionar a batata-doce, já assada e misturar tudo. Polvilhar com salsa picada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (401 g)	% DR
ENERGIA	84 kcal	339 kcal	17 %
PROTEÍNA	9 g	36 g	73 %
H. CARBONO	8 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	5 %
GORDURA	2 g	7 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	394 mg	1582 mg	66 %