



## PATANISCAS DE CENOURA E FEIJÃO FRADE

 10 pataniscas

### INGREDIENTES

- 2 cenouras cruas, raspadas, com casca (~100g)
- 100 gramas de feijão frade cozido
- 120 gramas de farinha de trigo com fermento
- 120 gramas de farinha de trigo tipo 55
- 2 ovos
- Temperos a gosto: sal, salsa ...

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquecer o forno a 150°C.
- 2º Ralar a cenoura e juntar o feijão frade lavado (pode ser cortado em bocadinhos mais curtos se necessário). Reservar.
- 3º Num recipiente à parte, colocar a farinha, os ovos e ir misturando, colocando água aos poucos até obter uma consistência uniforme. Temperar a gosto.
- 4º Juntar a cenoura e feijão frade à mistura anterior, envolvendo bem e temperando a gosto.
- 5º Cozinhar no forno, num tabuleiro forrado com papel vegetal, ou numa frigideira anti aderente, colocando azeite à medida que se vai cozinhando. Servir a gosto.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PATANISCA (60 g)	% DR
ENERGIA	193 kcal	116 kcal	6 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	9 %
H. CARBONO	33 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	3 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	131 mg	79 mg	3 %