



LEGUMES À BRÁS

Opcional: Adicionar bacalhau

INGREDIENTES

- 40 gramas de couve lombarda crua (+/- 2 folhas)
- 1/4 unidade de cebola crua [53 g]
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 1/8 unidade de alho francês cru [21 g]
- 1 unidade de cenoura pequena crua [50 g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g] ou 1 ovo inteiro + 1 clara
- 35 gramas de batata frita, de pacote (palha) - com pouca gordura e pouco sal
- 1 colher de sobremesa de azeite [4 g]
- 1 colher de sopa de salsa crua [5 g]
- pitada de sal
- pitada de pimenta moída
- 4 unidades de azeitona [16 g] --> opcional

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Higienizar todos os alimentos.
- 2º Opcional: Cortar a couve lombarda em tiras e escaldar em água, com uma pitada de sal. Quando cozida, escorrer a couve e reservar.
- 3º Picar a cebola e o dente de alho e refogar numa frigideira com um fio de azeite.
- 4º Cortar o alho francês e a cenoura em juliana fina e juntar ao refogado, assim como a couve cozida.
- 5º Cozinhar em lume brando e temperar com uma pitada de sal e outra de pimenta.
- 6º Acrescentar a batata-palha e envolver cuidadosamente.
- 7º Numa tigela bater o ovo e adicionar ao preparado anterior.
- 8º Mexer bem até os ovos cozinharem.
- 9º Polvilhar com salsa picada.
- 10º Opcional: Adicionar as azeitonas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	137 kcal	7 %
PROTEÍNA	5 g	9 %
H. CARBONO	7 g	3 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	9 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	333 mg	14 %