



## PATANISCAS DE LEGUMES

Opcional: adicionar bacalhau e usar a sua água de cozedura

 20 minutos

 12 porções

## INGREDIENTES

- 200 gramas de farinha de grão de bico (ou de trigo)
- 250 ml de água mineral natural
- 1/2 colher de chá de fermento em pó [4 g]
- 1/2 colher de chá de alho em pó [2 g]
- 1 colher de sopa de sumo fresco de limão [espremido]
- pitada de sal
- pitada de pimenta moída
- 1 unidade de courgette crua [332 g]
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 1 unidade de cenoura crua [60 g]
- 1 talo de alho francês cru [150 g]
- coentros crus

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Higienizar devidamente todos os produtos.
- 2º Ralar a curgete, a cenoura e a cebola, picar os coentros e reservar.
- 3º Cortar o alho francês em rodela finas.
- 4º Numa taça grande misturar a farinha de grão, o alho em pó, a pimenta, o sal e o fermento.
- 5º Adicionar a água e o sumo de limão até formar uma pasta homogénea.
- 6º Juntar a curgete, a cenoura, o alho francês, a cebola e os coentros.
- 7º Envolver bem todos os ingredientes.
- 8º Aquecer uma frigideira com um fio de azeite.
- 9º Colocar 2 colheres de sopa da massa, tapar e deixar cozinhar cerca de 3 minutos em lume médio/baixo.
- 10º Quando a massa se soltar do fundo da frigideira virar com uma espátula e voltar a tapar e deixar cozinhar por mais 2 a 3 minutos.
- 11º Repetir a partir do passo 9 até terminar a massa.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (97 g)	% DR
ENERGIA	76 kcal	74 kcal	4 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	8 %
H. CARBONO	12 g	12 g	5 %
AÇÚCARES	3 g	3 g	3 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	239 mg	231 mg	10 %