



COGUMELOS À BRÁS

 35 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 600 gramas de cogumelos crus laminados
- 2 unidades de alho francês cru
- 6 unidades de ovo inteiro cru
- 1 colher de sopa de azeite
- 150 gramas de batata palha
- 10 unidades de azeitona
- 1 colher de sopa de salsa crua picada
- 1 colher de café de sal
- q.b de pimenta moída

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar o alho francês em juliana/tiras finas e refogar com o azeite numa figideira.
- 2º Juntar os cogumelos laminados, temperar com sal e pimenta e deixar cozinhar por alguns minutos.
- 3º Juntar metade da batata palha, envolver bem e juntar os ovos batidos. Mexer delicadamente até os ovos cozinharem.
- 4º Adicionar a restante batata palha e envolver bem.
- 5º Servir com a salsa picada e as azeitonas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (347 g)	% DR
ENERGIA	88 kcal	307 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	37 %
H. CARBONO	4 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
CORDURA	6 g	19 g	27 %
CORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	161 mg	560 mg	23 %