



BRANDE DE BACALHAU

Este creme de bacalhau é muito popular nos países do Mediterrâneo e é uma ótima opção de aperitivo. Pode ser acompanhado de pãezinhos aquecidos no azeite e azeitonas pretas.

 35 minutos 35 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 2 postas grandes de bacalhau dessalgado (440 g)
- 1 dente de alho (3 g)
- 80 ml de azeite de oliva extra virgem
- 100 ml de leite de vaca integral
- 2 colheres de sopa de salsa fresca (20 g)
- 1 pitada de pimenta do reino

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela grande, coloque o bacalhau e cubra com água filtrada. Deixe que a água ferva lentamente em fogo baixo e depois cozinhe por 10 minutos. Desligue o fogo, aguarde mais 10 minutos e depois escorra o bacalhau.
- 2º Em uma tábua com o auxílio de uma faca retire a espinha do peixe, se for necessário. Passe para uma tigela e desfie o bacalhau até formar uma pasta.
- 3º Em uma frigideira em fogo alto, coloque o bacalhau desfiado e acrescente o azeite e o leite aos poucos, até que a mistura fique cremosa e encorpada. Ajuste com sal e pimenta do reino.
- 4º Sirva com um fio de azeite, salsa e pimenta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (64 g)	% DDR
ENERGIA	214 kcal	138 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	20 g	13 g	18 %
GORDURA	14 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	9301 mg	5982 mg	249 %