



ESCONDIDINHO VEGETARIANO SEM PROTEÍNA

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de batata doce [280 g]
- 1 unidade pequena de cenoura crua (55 g)
- 100 gramas de espinafre cru
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g)
- 50 gramas de queijo parmesão
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)
- 1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe as batatas depois esprema e coloque a manteiga, reserve. Em uma frigideira doure a cebola junte a cenoura ralada e o espinafre (folhas), tempere com sal pimenta, e acrescente o requeijão.
- 2º “Monte” o escondidinho com uma camada da massa de batata, uma da cenoura e espinafre, e novamente outra camada de batatas. Salpique queijo parmesão por cima de tudo. Leve ao forno até ficar dourado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (247 g)	% DDR
ENERGIA	129 kcal	318 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	11 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	18 %
GORDURA	7 g	18 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	255 mg	629 mg	26 %