



TENTÁCULOS DE POTA COM FEIJÃO-FRADE

 10 minutos 50 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade média de pota crua (167 g)
- 1/4 prato de feijão frade [feijão miúdo] cozido [demolhado] (72 g)
- 1/2 prato de brócolos cozidos (133 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer a pota (aproximadamente 45 min), e os brócolos à parte (pode utilizar congelados, prontos a cozinhar). Passar o feijão-frade cozido (em lata ou frasco) por água quente e escorrer bem. Servir temperado com uma colher de sopa de azeite.
- 2º Cozer a pota (aproximadamente 45 min), e os brócolos à parte (pode utilizar congelados, prontos a cozinhar). Passar o feijão-frade cozido (em lata ou frasco) por água quente e escorrer bem. Servir temperado com uma colher de sopa de azeite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	85 kcal	4 %
PROTEÍNA	8 g	16 %
H. CARBONO	5 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	164 mg	7 %