



## PATANISCAS DE PESCADA (OU DE OUTRO PEIXE)

 20 minutos

### INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 30 gramas de pescada cozida
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo tipo 55 (54 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa tigela bater os ovos. Juntar um pouco de farinha (de trigo/milho/polvilho) e temperos a gosto (ex.: salsa picada, coentros, manjeriço, pimenta, sal) e bater bem.
- 2º Juntar a pescada cozida e desfeita (basta desfazer com o garfo, como se fosse desfiar) e misturar bem. Pode substituir a pescada por outro peixe, como por exemplo bacalhau, salmão ou atum.
- 3º Numa frigideira antiaderente, com a ajuda de uma colher de sopa, retirar um pouco do preparado e "formar" as pataniscas. Quando estiver a fazer bolhinhas virar e cozer do outro lado.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	191 kcal	10 %
PROTEÍNA	13 g	25 %
H. CARBONO	18 g	7 %
AÇÚCARES	0 g	0 %
GORDURA	7 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	113 mg	5 %