

**BACALHAU À ESPANHOLA** 30 minutos 40 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 2 doses de postas de bacalhau demolhado Continente (180 g)
- 2 unidades, com casca de cebola crua (424 g)
- 2 unidades grandes de batata crua (406 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 20 gramas de leite de vaca UHT magro
- 2 colheres de chá de colorau (4 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque o azeite no fundo da panela e em seguida uma camada de cebola às rodelas. Por cima coloque uma camada de batata às rodelas finas, e por cima, lascas de bacalhau e colorau.
- 2º Repita todo o passo anterior com exceção do azeite. E em cima de todas as camadas as 2 colheres de sopa de leite.
- 3º Coloque ao lume e logo que ferva passe para lume brando, durante cerca de 20 a 30 minutos sem mexer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (474 g)	% DR
ENERGIA	73 kcal	346 kcal	17 %
PROTEÍNA	17 g	81 g	163 %
H. CARBONO	9 g	41 g	16 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	2 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	12 g	62 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	23 %
SÓDIO	9 mg	41 mg	2 %