

**PESCADA À BRÁS COM LEGUMES** 45 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 2 medalhões de pescada
- 2 unidades de cenoura crua [120 g]
- 1 unidade de courgette crua [332 g]
- 1 unidade de alho francês cru [165 g]
- 3 unidades de ovo de galinha inteiro cru [234 g]
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 2 dentes de alho cru [6 g]

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Colocar as postas de pescada a cozer, adicionar um pouco sal à água. Quando estiver cozido, retirar peles e espinhas e desfiar. Reservar.
- 2º Descascar a cenoura e a courgette, cortar em palitos finos. Cortar o alho francês em rodelas. Lavar tudo. Reservar os legumes. Descascar e lavar a cebola, os dentes de alho, cortar em pedaços e levar ao lume num tacho com um pouco de azeite para refogar.
- 3º Adicionar os legumes e deixar cozinhar bem. Juntar o peixe já desfiado e deixar por 3-5 minutos. Rectifique os temperos.
- 4º Bater os ovos e adicionar ao tacho, sempre envolvendo todos os ingredientes. No final temperar com especiarias e ervas aromáticas a gosto.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [566 g]	% DR
ENERGIA	61 kcal	343 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	38 g	75 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	2 g	9 g	10 %
GORDURA	3 g	16 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	22 %
SÓDIO	69 mg	390 mg	16 %