

**BACALHAU COM NATAS** 4 porções**INGREDIENTES**

- 3 colheres de sopa de azeite [21 g]
- 400 gramas de bacalhau desfiado demolido
- 15 gramas de azeite
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 2 dentes de alho cru [6 g]
- 200 gramas de espinafres crus
- 50 gramas de queijo ralado light
- 4 unidades médias de batata crua [468 g]
- 2 canecas de leite de vaca UHT magro [544 g]
- 2 colheres de sopa rasas de amido de milho

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Colocar num tabuleiro uma folha de papel vegetal, de seguida cortar as batatas em cubos e com auxílio de um spray/pincel colocar o azeite de forma uniforme, temperar com sal; E levar ao forno ou a air fryer
- 2º Refogar cebola às meias luas, com metade do azeite, alho, juntar posteriormente os espinafres. De seguida juntar o bacalhau, as batatas e envolver. Numa taça misturar o leite com a farinha e depois de bem dissolvido acrescentar ao preparado anterior.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (433 g)	% DR
ENERGIA	92 kcal	399 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	32 g	65 %
H. CARBONO	7 g	32 g	12 %
AÇÚCARES	2 g	8 g	9 %
GORDURA	3 g	15 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	14 %
SÓDIO	325 mg	1407 mg	59 %