

**BACALHAU COM NATAS**

A receita é sem gluten

 4 porções**INGREDIENTES**

- 3 colheres de sopa de azeite (21 g)
- 400 gramas de bacalhau desfiado demolido
- 1 unidade média de cebola crua (70 g)
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 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
- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 1 unidade de alho francês cru (165 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar as batatas em cubos e colocar na airfryer, até ficarem dobradinhas e reservar. Num tacho colocar o azeite, o alho, a cebola em rodela, o alho francês, a cenoura raspada e o bacalhau desfiado. Quando estiver cozinhado adicionar as batatas. Numa taça misturar o leite ou bebida vegetal de arroz com o amido de milho. Colocar o fogão em lume baixo, adicionar o molho, envolver! Transferir para uma travessa, polvilhar com queijo ralado e levar ao forno até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (417 g)	% DR
ENERGIA	88 kcal	367 kcal	18 %
PROTEÍNA	8 g	32 g	63 %
H. CARBONO	8 g	33 g	13 %
AÇÚCARES	2 g	9 g	10 %
GORDURA	3 g	12 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	316 mg	1317 mg	55 %