



PASTÉIS DE BACALHAU GF LC

Adaptação da tradicional receita portuguesa, sem laticínios nem glúten, e com baixo teor de hidratos e um pouco mais de fibra. Adaptado de: mamapaleo.blogs.nit.pt

 20.1 unidades

INGREDIENTS

- 250 grs de couve-flor crua ralada [retirar excesso de água]
- 250 grs de courgette ralada [retirar excesso de água]
- 200 grs de bacalhau previamente demolido e desfiado
- 1 ovo médio
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho picado [sem o cerne]
- 4 colheres de sopa de salsa picada
- 2 colheres de sopa de coentros picados
- sal fino a gosto
- pimenta a gosto
- noz moscada a gosto

COOKING METHOD

- 1º Juntar todos os ingredientes numa taça e misturar muito bem.
- 2º Com duas colheres de sopa, apertar a massa e conferir-lhe forma de pastéis / bolinhos compridos.
- 3º Pode fritar em óleo de coco, azeite ou banha caseira.
- 4º Ou pode levar ao forno a 180 graus C [pré-aquecer] cerca de 15 minutos, e depois virá-los e deixar mais 10 minutos.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER UNIDADE [53 g]	% DRI
ENERGY	48 kcal	25 kcal	1 %
PROTEIN	8 g	4 g	8 %
CARBOHYDRATE	2 g	1 g	0 %
SUGARS	1 g	0 g	0 %
FAT	1 g	1 g	1 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	1 %
FIBER	1 g	0 g	2 %
SODIUM	175 mg	93 mg	4 %