Taynah Furfuro
Nutricionista · 5289N

LEGUMES À BRÁS

Opcional: Adicionar bacalhau

2 porções

INGREDIENTES

- 40 gramas de couve lombarda crua (+/- 2 folhas)
- 1/4 unidade de cebola crua (53 g)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 2 unidades de alho francês cru (330 g)
- 2 unidades de cenoura crua (120 g)
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (5 g)
- pitada de sal
- pitada de pimenta moída
- azeitonas
- 100 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)
- 1 unidade média de batata (140 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Higienizar todos os alimentos.
2º Opcional: Cortar a couve lombarda em tiras e escaldar em água, com uma pitada de sal. Quando cozida, escorrer a couve e reservar.
3º Picar a cebola e o dente de alho e refogar numa frigideira com um fio de azeite.
4º Ralar batata, cortar o alho francês e a cenoura em juliana fina e juntar ao refogado, assim como a couve cozida.
5º Cozinhar em lume brando e temperar com uma pitada de sal e outra de pimenta.
6º Acrescentar a batata-palha e envolver cuidadosamente.
7º Numa tigela bater o ovo e adicionar ao preparado anterior.
8º Mexer bem até os ovos cozinharem.
9º Polvilhar com salsa picada.
10º Opcional: Adicionar as azeitonas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (401 g)	% DR
ENERGIA	88 kcal	352 kcal	18 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	35 %
H. CARBONO	7 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	2 g	7 g	7 %
GORDURA	4 g	17 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 g	37 %
SÓDIO	147 mg	589 mg	25 %