

**BACALHAU COM NATAS E ESPINAFRES** 4 porções**INGREDIENTES**

- 3 colheres de sopa de azeite [21 g]
- 400 gramas de bacalhau desfiado demolhado Continente
- 15 gramas de manteiga
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 2 dentes de alho cru [6 g]
- 200 gramas de espinafres crus
- 2 colheres de sopa rasas de pão ralado [18 g]
- 50 gramas de queijo Ilha
- 4 unidades médias de batata crua [468 g]
- 2 canecas de leite de vaca UHT meio gordo [544 g]
- 2 colheres de sopa rasas de farinha de milho tipo 70 [20 g]

**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;
- 2º Cozer o bacalhau em leite, com uma folha de louro e uma casca de limão;
- 3º Escorrer o bacalhau e de seguida desfiar;
- 4º Aproveitar o leite para fazer o bechamel, juntar a maisena, manteiga, salsa. Temperar com noz moscada e pimenta. Deixar engrossar, ir sempre mexendo;
- 5º Refogar cebola às meias luas, com metade do azeite, alho, juntar posteriormente os espinafres. De seguida juntar o bacalhau, as batatas e metade do bechamel, envolver tudo;
- 6º Colocar num tabuleiro, finalizar com o restante bechamel e pão ralado e queijo da ilha (Truque para o queijo não torrar, passar com spray de azeite no fim por cima)

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [437 g]	% DR
ENERGIA	95 kcal	415 kcal	21 %
PROTEÍNA	8 g	33 g	66 %
H. CARBONO	8 g	35 g	14 %
AÇÚCARES	2 g	8 g	9 %
GORDURA	3 g	15 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	70 mg	307 mg	13 %