






CANJA DE BACALHAU

Refeição equilibrada, super saborosa e reconfortante

 45 minutos
 1 hora e 30 minutos
 2 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de bacalhau fresco cru
- 2 unidades de cenoura crua [294 g]
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 2 dentes de alho cru [6 g]
- 2 unidades de ovo de galinha escalfado [100 g]
- 80 gramas de arroz carolino branqueado cru
- 1/4 prato de feijão verde fresco cru [48 g]
- coentros, hortelã e 1 folha de louro
- 1 colher de chá, fino de sal [7 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Retirar a pele e as espinhas ao bacalhau e reservar;
- 2º Colocar um tacho ao lume com água [1l], as ervas, o sal, a cenoura cortada às rodelas, meia cebola, um dente de alho esmagado, a pele e as espinhas do bacalhau e deixar em lume baixo cerca de 10 minutos;
- 3º Noutro tacho levar ao lume o azeite e colocar a restante cebola, o alho, os talos de coentros picados;
- 4º Coar o caldo, podendo reaproveitar a cebola e a cenoura. No caldo escalfar os 2 ovos e o lombo do bacalhau;
- 5º Reservar os ovos e o bacalhau lascado, juntar o caldo ao refogado, e de seguida juntar o arroz e deixar cozinhar cerca de 12 minutos;
- 6º Juntar o feijão verde picado finamente, a cenoura, o bacalhau e algumas folhas de hortelã;
- 7º Servir com o ovo escalfado por cima e as folhas de coentros picadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (515 g)	% DR
ENERGIA	85 kcal	436 kcal	22 %
PROTEÍNA	7 g	35 g	70 %
H. CARBONO	8 g	42 g	16 %
AÇÚCARES	2 g	8 g	9 %
GORDURA	3 g	14 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	30 %
SÓDIO	320 mg	1648 mg	69 %