



FRIGIDEIRA DE LEGUMES

 15 minutos 40 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 unidade de courgette crua [166 g]
- 50 gramas de feijão encarnado cozido Continente
- 1 unidade média de tomate cru [135 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 1.5 colheres de sopa de pão ralado [20 g]
- 2 c. sopa de tomate triturado
- 1 c. café de sal, orégãos e pimenta
- 1/4 unidade média de pimento cru [50 g]
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 15 gramas de queijo para culinária ralado Continente
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 1 colher de sopa de salsa crua [5 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num prato/frigideira que possa ir ao forno, untar com o azeite com o auxílio de um guardanapo e colocar de seguida 1 c. sopa de pão ralado;
- 2º De seguida cortar finamente meia courgette, 1 tomate aos cubos, e 1/4 pimento finamente;
- 3º Formar uma cama com a courgette, colocando de seguida o tomate aos cubos e o triturado, temperar com sal, pimenta e orégãos;
- 4º Juntar o alho picado, o feijão e o pimento;
- 5º Polvilhar com um meia colher de pão ralado e o queijo mozzarella q.b.;
- 6º Abrir um ovo por cima, colocar uma pitada de sal e pimenta e adicionar a salsa picada;
- 7º Levar ao forno a 200º cerca de 15 minutos, na grelha inferior.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [487 g]	% DR
ENERGIA	78 kcal	381 kcal	19 %
PROTEÍNA	5 g	23 g	47 %
H. CARBONO	6 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	2 g	9 g	11 %
GORDURA	4 g	20 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 g	40 %
SÓDIO	288 mg	1403 mg	58 %