



## COURGETTE RECHEADA PARTE I - CARNE

### INGREDIENTES

- 2 porções de hambúrgueres de peru (155 g)
- 20 gramas de chouriço de frango - Quinta dos Fumeiros
- 30 gramas de pimento cru picado
- 30 gramas de cebola crua picada
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 332 gramas de courgette crua - 1 inteira

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Abrir a courgette ao meio e retirar o interior. Utilizar o interior para misturar aos outros ingredientes. Levar a courgette ao forno até ficar minimamente confeccionada
- 2º Numa frigideira levar ao lume brando os hambúrgueres desfiados e os outros ingredientes com um pouco de vinho branco até estar tudo preparado
- 3º Retirar a courgette do forno e colocar o recheio, abrir uma concavidade no meio do recheio e adicionar o ovo inteiro. Levar ao forno até estar tudo confeccionado

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | % DR |
|--------------------|-----------|------|
| ENERGIA            | 59 kcal   | 3 %  |
| PROTEÍNA           | 7 g       | 15 % |
| H. CARBONO         | 2 g       | 1 %  |
| AÇÚCARES           | 1 g       | 2 %  |
| GORDURA            | 3 g       | 4 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 4 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 3 %  |
| SÓDIO              | 35 mg     | 1 %  |