

**MASSA COTOVELOS COM GRÃO DE BICO E BACALHAU** 20 minutos 30 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 100 gramas de bacalhau desfiado demolido
- 80 gramas de grão-de-bico cozido (demolido)
- 100 gramas de massa cozida (cotovelos)
- 100 gramas de couve branca crua
- 50 gramas de nabo [raiz] cozido
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 colher de chá de pimenta preta (2 g)

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Começar por cozer a massa, o nabo e a couve;
- 2º De seguida, cozer o grão de bico e o bacalhau em conjunto e reservar;
- 3º Juntar todos os ingrediente num recipiente, misturar bem e adicionar os temperos a gosto.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR DOSE (250 g)	% DR
ENERGIA	87 kcal	217 kcal	11 %
PROTEÍNA	7 g	18 g	35 %
H. CARBONO	8 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	2 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	360 mg	900 mg	38 %