



PATANISCAS NO FORNO

INGREDIENTES

- 2 c. de sopa de farinha de trigo ou espelta integral
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 100mL de leite magro ou bebida de soja não adoçada
- 200 gramas de bacalhau, atum ou outro peixe a gosto
- 100 gramas de cebola crua
- Salsa q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Desfie o bacalhau, já cozido sem pele e espinhas.
- 2º Bata os ovos.
- 3º Pique a cebola, alho e salsa.
- 4º Num recipiente, coloque a farinha e vá acrescentando água até obter uma mistura homogénea e consistente.
- 5º Adicione à mistura a cebola, o peixe, os ovos e a salsa.
- 6º Envolve todos os ingredientes.
- 7º Posteriormente adicione o alho e o azeite e volte a envolver.
- 8º Molde em pequenas pataniscas e colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal. NOTA: Para agilizar a preparação da receita, pode optar por colocar todo o preparado num pirex e cortar em quadrados no fim da confeção.
- 9º Leve ao forno a 180°C até ficarem douradas.
- 10º NOTA: Sirva com arroz fresco ou salada de feijão frade

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	111 kcal	6 %
PROTEÍNA	11 g	22 %
H. CARBONO	4 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 %
SÓDIO	35 mg	1 %