



## COZIDO DE BACALHAU

 2 porções

### INGREDIENTES

- 2 doses de postas de bacalhau demolhado (180 g)
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 2 unidades de cenoura crua (120 g)
- 200 gramas de feijão verde fresco cru
- 2 unidades grandes de batata crua (406 g)
- Sal, pimenta, alho em pó, azeite e vinagre q.b.

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar uma panela com água e levar a ebulição com um pouco de sal.
- 2º Quando a água estiver a ferver, adicionar a cenoura, o feijão verde, a batata e ovo, e deixar cozinhar durante cerca de 15 min.
- 3º Retirar os ovos e adicionar o bacalhau.
- 4º Deixar ferver durante aproximadamente 15 min.
- 5º Temperar a gosto.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (503 g)	% DR
ENERGIA	76 kcal	384 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	33 g	66 %
H. CARBONO	8 g	40 g	16 %
AÇÚCARES	1 g	7 g	8 %
GORDURA	2 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	30 %
SÓDIO	666 mg	3350 mg	140 %