



SARDINHAS, CUSCUZ E HORTÍCOLAS

 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 lata [peso líquido] de sardinha conserva em azeite [120 g]
- 100 gramas de cuscuz
- 100 gramas de brócolos crus
- 100 gramas de aipo cru
- 5 unidades de rabanete cru [70 g]
- Coentros crus q.b.
- Orégãos seco q.b.
- 1 colher de chá de açúcar [3 g] - opcional
- 100 gramas de água a ferver

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar em água corrente os hortícolas e cortá-los.
- 2º Abrir a conserva de sardinha e aproveitar um fio de azeite da conserva para untar a frigideira. Δ descartar o restante em recipiente apropriado para depósito posterior em contentores específicos (oleões)... posteriormente são recolhidos e encaminhados para reciclagem: fabrico de sabão natural ou biodiesel (biocombustível).♻️
- 3º Adicionar a sardinha e os hortícolas na frigideira, tapar por 5 minutos.
- 4º Numa chávina: colocar o cuscuz, a seguir a água a ferver e tapar por 5 minutos.
- 5º Servir: colocar no prato o cuscuz já cozido na chávina, a seguir a sardinha em conserva juntamente com os hortícolas já aquecidos na frigideira.
- 6º Assistir vídeo da receita no Instagram: @carolineleandronutricionista
- 7º Estimativa de gasto energético: 35 minutos a correr e subir escadas
- 8º \boxtimes <Esta informação não substitui e não dispensa a consulta com a nutricionista \boxtimes >

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (578 g)	% DR
ENERGIA	74 kcal	429 kcal	21 %
PROTEÍNA	7 g	38 g	77 %
H. CARBONO	5 g	30 g	11 %
AÇÚCARES	1 g	6 g	7 %
GORDURA	3 g	16 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	8 g	30 %
SÓDIO	61 mg	355 mg	15 %