

ALMÔNDEGAS DE BACALHAU

8 doses

INGREDIENTES

- 250 gramas de bacalhau seco e salgado, demolido cozido
- 1.5 unidades, com casca de cebola crua [318 g]
- 1/2 unidade média de pimento vermelho cru [100 g]
- 1/2 unidade média de pimento verde cru [100 g]
- 3 dentes de alho cru [9 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 5 colheres de sopa de broa de milho picada
- salsa picada q.b. + 1 folha de louro + pimenta q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Descongele o bacalhau, tire a pele e as espinhas e desfie. Numa panela coloque o azeite seguido do alho, dos pimentos, da cebola e da folha de louro. Deixe cozinhar em lume brando cerca de 15 minutos [ou até a cebola e os pimentos amolecerem]. Envolve o bacalhau e deixe cozinhar até todo o líquido evaporar [cerca de 5 minutos]. Programe o forno a 180 graus. Envolve a mistura de bacalhau com a salsa e a broa. Forme almôndegas que vai levar ao forno num tabuleiro forrado com papel vegetal cerca de 20 minutos, ou até estarem cozinhadas e douradas. Sirva com salada a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	67 kcal	3 %
PROTEÍNA	10 g	20 %
H. CARBONO	4 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	471 mg	20 %