Sofia Oliveira Pinto
Nutricionista · 3370N

LEGUMES À BRÁS

2 porções

INGREDIENTES

- 2 ovos inteiros (Classe L)
- 150 gramas de claras de ovo pasteurizadas
- 1/2 batata doce (~150 g sem casca)
- 1 talo de alho francês
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 1/2 pimento vermelho
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
- 6 azeitonas
- Condimentos a gosto (ex: sal, pimenta, noz-moscada, louro, orégãos, salsa ou coentros frescos picados)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Começar por preparar os hortícolas e a batata: descascar e partir o alho e a cebola às rodelas finas, assim como o alho francês; cortar o pimento em tiras finas e ralar a cenoura e a batata doce
2º Numa frigideira antiaderente, alourar a cebola, o alho e o alho-francês com uma colher de sobremesa de azeite e uma folha de louro
3º Juntar a cenoura ralada e o pimento e deixar cozinhar cerca de 5 minutos
4º Juntar a batata doce e deixar cozinhar até amolecer, mexendo de vez em quando
5º Bater os ovos e as claras, temperar a gosto e verter sobre o conteúdo da frigideira
6º Mexer continuamente durante cerca de 2 minutos de forma a incorporar bem os ovos
7º Polvilhar com salsa ou coentros frescos picados e decorar com as azeitonas
8º Sugestão: Iniciar a refeição com um prato de sopa de legumes e acompanhar com uma salada de tomate e pepino

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (436 g)	% DR
ENERGIA	71 kcal	308 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	20 g	39 %
H. CARBONO	7 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	3 g	12 g	13 %
GORDURA	2 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	26 %
SÓDIO	104 mg	455 mg	19 %