



COURGETTE RECHEADA PARTE I - CARNE

INGREDIENTES

- 2 porções de hambúrgueres de peru (155 g)
- 20 gramas de chouriço de frango - Quinta dos Fumeiros
- 30 gramas de pimento cru picado
- 30 gramas de cebola crua picada
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 332 gramas de courgette crua - 1 inteira

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Abrir a courgette ao meio e retirar o interior. Utilizar o interior para misturar aos outros ingredientes. Levar a courgette ao forno até ficar minimamente confeccionada.
- 2º Numa frigideira levar ao lume brando os hambúrgueres desfiados e os outros ingredientes com um pouco de vinho branco até estar tudo preparado.
- 3º Retirar a courgette do forno e colocar o recheio, abrir uma concavidade no meio do recheio e adicionar o ovo inteiro. Levar ao forno até estar tudo confeccionado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	59 kcal	3 %
PROTEÍNA	7 g	15 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	2 %
GORDURA	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	35 mg	1 %