



COURGETTE RECHEADA PARTE II - PEIXE

INGREDIENTES

- 1 unidade de courgette crua (332 g)
- 1 Lata de atum ao natural (270 g)
- 70 gramas de azeitonas pretas
- 50 gramas de pimento cru
- 100 gramas de cenoura crua ralada
- 1/2 unidade cebola crua picada (106 g)
- 20 gramas de maionese Calvé magra

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar os ingredientes com o interior da courgette e deixar repousar
- 2º Levar a courgette ao forno até ficar mais amolecida
- 3º Colocar o preparado dentro da courgette e levar ao forno até a courgette estar totalmente confeccionada (mais 15min)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	62 kcal	3 %
PROTEÍNA	8 g	16 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	73 mg	3 %