

PREPARAÇÃO

ROLINHOS DE ALFARROBA COM CAVALA E REQUEIJÃO

- 1 Para o crepe: misture todos os ingredientes para o crepe, mexa muito bem com uma varinha mágica e deixe repousar a massa durante 10 minutos no frio.
- 2 Numa frigideira antiaderente, com o lume brando, coloque uma pequena porção da massa para obter um crepe fino. Se não for antiaderente, unte previamente com um pouco de gordura (pode colocar 1 c. sobremesa de azeite numa folha de papel de cozinha dobrada e esfregar a frigideira com papel engordurado). Quando a massa começar a despegar do fundo vire o crepe deixe cozinhar mais um pouco e retire-o, deixando-o repousar à temperatura ambiente. Repita a operação até terminar a massa.

A alfarroba tem na sua constituição polifenóis que lhe conferem um bom potencial antioxidante.



- 3 Para o recheio: coza a cavala em água e retire as espinhas e as peles.
- 4 Com um garfo esmague o requeijão, tempere com ½ c. café de sal e pimenta, junte o cebolinho picado e o sumo de limão. Corte o pepino com casca em tiras finas e a cavala em lascas.
- 5 Disponha o crepe sobre 1 pedaço de película aderente. Por cima de cada crepe coloque uma porção de recheio: o requeijão, o pepino e a cavala. Enrole com a ajuda da película, formando um rolo bem apertado. Repita para os restantes crepes. Coloque no frio durante pelo menos 30 minutos.
- 6 Retire a película e corte em pequenos rolos. Sirva frio.



Dificuldade: média



Doses: 4 pessoas



Preparação: 30 minutos

Cozedura: 10 repouso +
10 min para fazer os crepes +
30 minutos no frio



VERÃO

PARA DIAS
DE FESTA

INGREDIENTES

- Para o crepe:

150g de farinha de trigo

3 ovos

400ml de leite magro

1 c. sopa de farinha de alfarroba

½ c. café de sal

1 c. sopa de azeite

- Para o recheio:

400g de requeijão

300g de cavala fresca

1 pepino pequeno

2 c. sopa de cebolinho picado

½ c. café de sal

q.b. de pimenta preta

sumo de ½ limão

Calorias 483	Proteína 35g	Gordura total 22g ●	Gordura saturada 8g ●	Hidratos de Carbono 35g	Açúcares 11g ●	Fibra 4g	Sal 1,8g ●
-----------------	-----------------	------------------------	--------------------------	----------------------------	-------------------	-------------	---------------

Por dose/pessoa (404g)