

FANECA EM CITRINOS

Cozinhar a vapor preserva a qualidade nutricional dos alimentos e economiza energia e água

PREPARAÇÃO

- 1 Tempere as fanecas com 1 c. café de sal, pimenta e sumo de limão. Coloque a cozer ao vapor em cama de cebola e alho laminados, durante 15 minutos. Aproveite para cozinhar também os brócolos ao mesmo tempo junto das fanecas.
- 2 Pré-aqueça o forno a 180°C. Corte a abóbora em cubos grandes. Coloque num tabuleiro de ir ao forno, a abóbora e as batatas (com pele) e tempere com 1 c. café de sal, pimenta e 1 c. sopa de azeite. Leve ao forno, durante 35 minutos.
- 3 Coloque tudo no prato, retifique tempero com 1 c. sopa de azeite, vinagre e pimenta, junte coentros picados por cima.



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 50 minutos



OUTONO

INGREDIENTES

900g de fanecas inteiras limpas

600g de brócolos

1kg de batatas novas pequenas

600g de abóbora

4 dentes de alho

1 cebola grande

2 c. sopa de azeite

2 c. café de sal

pimenta preta moída q.b.

1 limão

2 c. sopa de coentros picados

vinagre q.b.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
315	25g	7g ●	1g ●	40g	5g ●	7g	1,6g ●

Por dose/pessoa (460g)