

PREPARAÇÃO

- 1 Pré-aqueça o forno a 190°C. Lave muito bem a courgette e as cenouras e corte-as ao meio, na vertical. Coloque-as num tabuleiro forrado a papel vegetal, com a parte central para baixo, e tempere com sal, tomilho e distribua 2 c. de sopa de azeite. Leve os legumes ao forno durante 25min.
- 2 Coloque os legumes assados numa taça, junte o iogurte natural e triture tudo.
- 3 À parte triture o grão cozido e junte ao preparado anterior, adicionando também os ovos cozidos e 2 c. sopa de azeite. Envolve muito bem.
- 4 Adicione farinha peneirada com o fermento e continue a envolver bem.
- 5 Coloque em pequenas formas, untadas com azeite e leve ao forno a 170°C, durante 10 a 15 minutos.



Servir vegetais e leguminosas de forma diferente, pode torná-los mais apelativos para os jovens.

BOLINHOS DE CURGETE E GRÃO



Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 35/40 minutos



VERÃO



INGREDIENTES

- 300g de grão-de-bico cozido
- 1 courgette grande
- 3 cenouras
- 1 raminho de tomilho
- 1 c. café de sal
- 4 c. sopa de azeite
- 5 ovos
- 1 iogurte natural
- 100g de farinha de trigo
- 1 c. chá de fermento



Calorias 295	Proteína 15g	Gordura total 15g ●	Gordura saturada 2g ●	Hidratos de Carbono 33g	Açúcares 6g ●	Fibra 7g	Sal 0,9g ●
-----------------	-----------------	------------------------	--------------------------	----------------------------	------------------	-------------	---------------

Por dose/pessoa (250g)