

GRATINADO DE LEGUMES



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 40 minutos



INVERNO



INGREDIENTES

800g de ervilhas

300g de brócolos

2 cenouras médias

3 ovos cozidos

5 fatias finas de queijo flamengo

1 cebola média

6 dentes de alho

1 c. café de sal

2 c. sopa de azeite

4 c. sopa de salsa picada

100g de polpa de tomate

pimenta preta moída q.b.

200g de arroz agulha



PREPARAÇÃO

- 1 Coza as ervilhas, as cenouras cortadas em camponesa e os brócolos em água. Deixe ficar *al dente*. Coloque os brócolos apenas no final da cozedura.
- 2 Retire os legumes da água e reserve.
- 3 Pique a cebola e alho, coloque num tacho com o azeite e a polpa de tomate e leve ao lume durante 5 a 10 minutos. Junte os legumes e envolva tudo muito bem.
- 4 Junte o sal, pimenta e salsa picada ao preparado dos legumes, disponha numa travessa para ir ao forno. Coloque os 3 ovos sem casca distribuídos por cima do preparado de legumes.
- 5 Coloque o queijo por cima e leve ao forno para gratinar 10 minutos.
- 6 Faça o arroz cozido à parte e sirva com o gratinado.

Quando usar o forno, aproveite para fazer mais de que uma refeição. Assim rentabiliza mais o gasto de energia.



Calorias
414

Proteína
23g

Gordura total
11g ●

Gordura saturada
3g ●

Hidratos de Carbono
54g

Açúcares
4g ●

Fibra
10g

Sal
1,8g ●

Por dose/pessoa (340g)