

PASTÉIS DE GRÃO E BACALHAU

INGREDIENTES

- 200g de grão cozido
- 120g de bacalhau
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 2 ovos
- coentros e pimenta



MODO DE PREPARAÇÃO:

- coza o grão ou opte por grão já cozido e lave bem;
- Coza o bacalhau e desfie;
- Numa picadora coloque o grão, o bacalhau, a cebola e os alhos já picados e os ovos, triture tudo;
- Adicione os coentros picados e a pimenta e triture novamente;
- Faça os pasteis com 2 colheres de sopa;
- Coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno cerca de 20 a 30 min.

Receita adaptada do programa Alimentação Saudável Jumbo

CALORIAS RECEITA (4 PESSOAS): 540/135 POR DOSE

PREÇO: 1,49 €