

Pataniscas de alho francês com arroz de feijão

Sabia que...

**A combinação de arroz e feijão
torna a proteína do seu prato
mais completa?**

O arroz tem menor conteúdo do aminoácido lisina e o feijão menor conteúdo do aminoácido metionina, pelo que ao juntar os dois alimentos, complementam-se formando um perfil proteico mais completo.

250 kcal
Energia

IDR 13%

16g
Gordura

IDR 22%

5g
Proteína

IDR 11%

21g
Hidratos
Carbono

IDR 8%

1g
Fibra

IDR 5%

Por 100g:



Alergénios

Glúten, ovos e leite.

*IDR – Ingestão Diária
Recomendada

Uma
iniciativa
Eurest
Portugal

Ingredientes | Pataniscas (para 2 pessoas)

60g alho francês	12g salsa fresca
80g farinha de trigo	1 ovo
40g farinha de trigo com fermento	12ml cerveja branca
20g cebola	0,6g sal
2g alho	80ml leite
	30ml água

Preparar os legumes e levar a cozer em água aquecida.

Preparação do Polme: Juntar água, farinha, leite, ovo, cebola, alho e salsa picados, cerveja e sal.

De seguida, escorrer os legumes e envolver na massa.

Posteriormente, com uma colher colocar pequenas porções em óleo já aquecido. Depois da fritura escorrer bem a gordura.