

Alho francês à brás

Sabia que...

O alho francês é um dos alimentos mais rentáveis da nossa cozinha?

Folhas: utilize-as para as sopas e caldos ou até para fazer “noodles”!

Centro: esta parte do alho francês pode ser aproveitada em qualquer tipo de prato!

Raiz: salteie com um pouco de azeite e terá um *topping* crocante!

Fonte: Too Good To Go

Por 100g:

246 kcal
Energia

IDR 12%

59g
Gordura

IDR 84%

6g
Proteína

IDR 11%

18g
Hidratos
Carbono

IDR 7%

2g
Fibra

IDR 9%

IDR – Ingestão Diária
Recomendada

Uma
iniciativa
Eurest
Portugal



Alergénios
Ovos e leite.

Ingredientes (para 2 pessoas)

250g batata palha
2 ovos
80ml leite
10g salsa

10g azeite
40g cebola
200g alho francês
Azeitonas q.b.

Refogar em azeite a cebola às rodelas e o alho picado. De seguida, acrescentar o alho francês, a salsa e metade da quantidade de batata. Saltear e deixar apurar. Misturar o ovo com o leite e adicionar ao preparado anterior. Mexer e deixar levantar fervura. Acrescentar a restante batata e envolver. Decorar com azeitonas.