PRATO PRINCIPAL

Aproveitamento Integral de Alimentos

Curgete recheada com legumes com casca | 4 DOSES

Curgete	3 Unidades
Cenoura	2 Unidade
Alho francês	1 Unidade
Tomate	1 Unidade
Cebola	1 Unidade
Alho	2 Dentes
Queijo ralado	100g
Azeite	2 Colheres de sopa
Sal	Q.b.
Pimenta	Q.b.
Cominhos	Q.b.
Azeite (pincelar)	Q.b.

Lavar muito bem as curgetes e cortar ao meio longitudinalmente. Com a ajuda de uma colher, retirar a polpa, deixando a casca intacta. Colocar as curgetes num tabuleiro e pincelar com um pouco de sal e azeite. Levar ao forno pré aquecido a 180°por cerca de 10 minutos.

Entretanto, picar a cebola e o alho e refogar em azeite. Juntar o tomate inteiro picado e deixar refogar. Lavar a cenoura e ralar aproveitando a casca. Cortar a parte branca do alho francês às rodelas e picar muito finamente as folhas. Entretanto cortar a polpa da curgete aos cubos. Juntar a curgete, a cenoura e o alho francês ao refogado.

Temperar com sal, pimenta e cominhos. Depois dos legumes estarem cozinhados, rechear as curgetes com o preparado.

Polvilhar com queijo ralado e levar ao forno a gratinar por aproximadamente 10 minutos.

Valor Nutricional por Dose

Kcal	Proteínas (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)	Alergénios
129	8	6	8	Leite e produtos à base de Leite

Eurest
Por uma alimentação saudável, responsável e sustentável

Digitalizada com CamScanner