

RECEITA

Bacalhau com natas saudável



Pronto em **40\45 minutos**

Serve **4\5 pessoas**

Com a colaboração da nutricionista Mariana José.

Instagram: **marianajose.nutrirasorrir**

Facebook: **Mariana José - Nutrir a Sorrir**

Ingredientes

- 300g de paloco ou bacalhau desfiado
- 2 curgetes médias
- 1 pacote de iogurte grego natural magro
- Ervas aromáticas
- Tomate
- QB sal
- 1c sopa de azeite
- Alho e cebola

Preparação

Cozer o paloco. Juntar a courgette aos cubos e deixar cozer um pouco (levantar fervura apenas). Saltear o alho, a cebola, o azeite com o tempero das ervas e sal. Juntar ao salteado o paloco, a curgete e o iogurte. Colocar a mistura num tabuleiro, colocar o queijo mozarella e o tomate cortado aos pedaços por cima. Levar ao forno a 180°C até gratinar.

Dicas

Uma receita para substituir o famoso bacalhau com natas por um mais saudável e igualmente saboroso.

Projeto Cidadania e Desenvolvimento

Participantes:

Diogo Caetano nº11 10ºA

Diogo Ribeiro nº12 10ºA

Francisca Manteigas nº14 10ºB

Gonçalo Tavares nº17 10ºA

Leonor Pereira nº 20 10ºA

Mariana Afonso nº 22 10ºA