



Receitas em vídeo Pratos Principais

## Pataniscas de Legumes com Molho de logurte

30 min.

Fácil

€ Económico

2 doses

## Ingredientes

200 g de milho

120 g de farinha

1 c. de chá de fermento

1 c. de chá de paprika

2 ovos

2 c. de sopa de coentros

1/2 curgete ralada

1 chávena de couve branca ou roxa ralada fino

1/2 cenoura ralada

1 cebola picada

2 dentes de alho picado

coentros q.b.

1 chávena de iogurte NESTLÉ Grego Natural

## Informação nutricional

Energia	432,9 kcal	22%*
Proteínas	16,2 g	32%*
Lípidos	10,1 g	14%*
Hidratos de Carbono	72,3 g	28%*
*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400		
kJ / 2000 kcal)		

## Preparação

- Num robot de cozinha, reduza a puré o milho juntamente com os ovos, a paprika e a farinha, obtendo um polme cremoso.
- 2 Rale a curgete, a couve e a cenoura e adicione ao polme, assim como a cebola picada, um dente de alho e alguns coentros picados. Tempere a gosto com sal e pimenta
- Aqueça bem um dedo de altura de óleo numa frigideira antiaderente. Frite colheradas de massa durante cerca de 1 minuto de cada lado.

A Numa tigela misture o iogurte com coentros muito bem picados e um dente de alho esmagado em puré. Envolva bem e sirva este molho com as pataniscas acabadas de fritar.