



Pratos Principais Saladas

Salada no Frasco de Bacalhau Assado e Grão

10 min.

Fácil

Económico

1 doses

Ingredientes

- 1 posta de bacalhau
- 1/2 dente de alho laminado
- 1 folha de louro
- 1/2 cebola picada
- 1 c. de sopa de salda picada
- 4 c. de sopa de azeite
- 1 c. de sobremesa de vinagre branco
- sal q.b.
- 1 lata pequena de grão de bico cozido
- 1 ovo cozido

Informação nutricional

Energia	676,4 kcal	34%*
Proteínas	32,8 g	66%*
Lípidos	55,6 g	79%*
Hidratos de Carbono	10,9 g	4%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Aquecer o forno a 200°
- 2 Colocar a posta de bacalhau numa assadeira em cima da folha de louro. Colocar 2 lâminas de alho e levar ao forno 7 minutos. Retirar e deixar arrefecer.
- 3 Misturar a cebola com a salsa, o azeite, o vinagre e o sal. Deitar no frasco. Cobrir com o grão de bico e, por cima, colocar as lascas de bacalhau assado.
- 4 Decorar com o ovo cozido partido em rodela.. Antes de servir, agitar, para misturar tudo.