



Pratos Principais

Pratos de Peixe e Marisco

## Bacalhau com Natas

🕒 40 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 6 doses

### Ingredientes

600 g de bacalhau demolhado  
30 g de azeite  
2 cebolas grandes em rodelas finas  
sal q.b.  
pimenta q.b.  
400 g de batata frita palha  
2 embalagens de Natas Culinária Longa Vida  
noz-moscada q.b.  
broa q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	620,7 kcal	31%*
<b>Proteínas</b>	23,7 g	47%*
<b>Lípidos</b>	43,7 g	62%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	31,3 g	12%*

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

## Preparação

- 1 Mergulhe o bacalhau em água a ferver por uns minutos.
- 2 Retire-lhe a pele e as espinhas e desmanche as postas em lascas.
- 3 Pré-aqueça o forno a 180°C, de seguida aqueça o azeite com a cebola e deixe em lume brando, até a cebola amolecer.
- 4 Adicione o bacalhau em lascas, tempere com sal, pimenta e noz moscada e cozinhe cerca de 5 minutos.
- 5 Deite num tabuleiro de ir ao forno e envolva com as batatas e as Natas Culinária Longa Vida
- 6 Polvilhe com a broa e leve ao forno a 180° cerca de 30 minutos.