



Pratos Principais

Quiches e Empadas

Nuggets de Vegetais com Crosta de Cereais

🕒 35 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

- 1 couve-flor média
- 3 cenouras pequenas
- 2 batatas pequenas
- 1/2 chávena de farinha de arroz
- 1 c. de chá de alho em pó
- 1 pitada de sal
- 2 chávenas de Corn Flakes Sem Glúten NESTLÉ
- 1 ovo

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 665,3 kcal | 33%* |
| Proteínas | 19,9 g | 40%* |
| Lípidos | 3,8 g | 5%* |
| Hidratos de Carbono | 135,9 g | 52%* |

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

Preparação

- 1 Cozer a vapor a couve-flor, as cenouras e as batatas. Esmagar a batata com um garfo e triturar a couve-flor e a cenoura num processador. Misturar.
- 2 Misturar os legumes e juntar o sal, o alho em pó e 1/2 chávena de farinha de arroz.
- 3 Colocar os corn flakes num saco de plástico e com um rolo de massa bater nos cereais para que fiquem mais finos.
- 4 Formar pequenos nuggets com o preparado e passar pela farinha, seguido do ovo batido e finalmente envolver nos corn flakes.
- 5 Levar ao forno a 220°C por cerca de 10 minutos.