

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 plastico 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 220ºC por cerca de 10 minutos.