

Pratos Principais | Vegetarianos

Assado de Grão e Couve com Cobertura de Flocos

60 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

200 g de batatas pequenas brancas
2 cebolas roxas, cortada em fatias
3 dentes de alho
1 couve coração pequena
1 c. de sopa de vinagre balsâmico
1 c. de sobremesa de tomilho seco
1 lata pequena de grão-de-bico
150 g de Go Free Corn Flakes da NESTLÉ
azeitonas pretas sem caroço q.b.
sal q.b.
pimenta preta q.b.
azeite q.b.
salsa picada q.b.

Informação nutricional

Energia	317,8 kcal	16%*
Proteínas	8,1 g	16%*
Lípidos	8,6 g	12%*
Hidratos de Carbono	52,9 g	20%*

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

Preparação

1. Comece por pré aquecer o forno a 200 ºC.6.
2. Descasque as cebolas e corte em meias luas. Descasque as batatas e corte em quartos.
3. Num pirex coloque as cebolas, por cima a batata e as azeitonas. Regue com um pouco de azeite e com o vinagre balsâmico. Tempere com sal e pimenta e polvilhe com tomilho seco.

4 Leve ao forno cerca de 25 minutos ou até as batatas estarem cozinhadas.

5 Corte a couve em forma de juliana mas mais grossa. Leve a cozer em água a ferver temperada com sal por cerca de 2 a 3 minutos. Escorra a água e reserve a couve.

6 Retire o preparado do forno. Acrescente o grão escorrido e por cima disponha as couves cozidas. Polvilhe com Go Free Corn Flakes e salsa picada.

7 Leve ao forno por mais 10 minutos. Retire e sirva