



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

<b>Energia</b>	317,8 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	8,1 g	16%*
<b>Lípidos</b>	8,6 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 °C.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