

Receitas em vídeo | Entradas

Brás de Azeitonas Verdes

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 200 g de batata frita palha
- 200 g de azeitonas verdes sem caroço
- 100 g de cebola
- 20 g de alho

Informação nutricional

Energia	138,3 kcal	7%*
Proteínas	2,4 g	5%*
Lípidos	9,3 g	13%*
Hidratos de Carbono	10,9 g	4%*

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

Preparação

1. Começa por cortar a cebola em meias luas. A seguir, bate os ovos e lamina as azeitonas.
2. Depois, refoga numa frigideira antiaderente a cebola, o alho picado e as azeitonas.
3. Aos poucos, junta a batata palha e os ovos batidos. Envolve bem e rectifica os temperos com sal e pimenta.
4. Por fim, polvilha com salsa picada.