

[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

<b>Energia</b>	138,3 kcal	7%*
<b>Proteínas</b>	2,4 g	5%*
<b>Lípidos</b>	9,3 g	13%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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. Envolva bem e rectifica os temperos com sal e pimenta.
- 4 Por fim, polvilha com salsa picada.