



Cozinhar



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

Pratos Principais Para fazer com as crianças

Gratinado de batata, feijão azuki, curgete e cenoura

5 min.

Fácil

Económico

6 doses

Ingredientes

500 g de batatas
150 g de feijão azuki cozido
400 g de cenoura cortada em cubos
2 ovos cozidos
1 colher de sopa de alecrim
100 g de cebola
4 colheres de sopa de cebolinho
50 g de queijo ralado
Sal e pimenta
20 g de cebolinho

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

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

Preparação

- 1 Pré aqueça o forno a 160°C.
- 2 Leve ao lume o azeite, a cebola em meias-luas, acrescente os cubos de cenoura e deixe cozinhar
- 3 Junte o tomate em cubos e o feijão previamente cozido. Envolva tudo bem e deixe cozinhar 5 minutos
- 4 Tempere com sal e pimenta e acrescente as ervas aromáticas. Retire do lume e reserve.

- 5** Coloque a cozer as batatas sem casca.
- 6** Disponha um quarto das batatas cozidas e cortadas em rodelas na base de um pirex.
- 7** Disponha por cima das batatas, um quarto dos legumes estufados os ovos cozidos picados. Continue a fazer camadas pela mesma ordem, acabando com uma camada de batatas.
- 8** Por cima, coloque o queijo ralado.
- 9** Leve ao forno previamente aquecido durante 45 minutos, até o queijo gratinar.