

## FICHA TÉCNICA

### Identificação

### foto

<b>Designação da Iguaria:</b>		À brás de pescada com legumes		<b>N.proções</b>	4
<b>Grupo de Iguarias:</b>		Prato principal		<b>Tempo Confeção:</b>	15 min.
<b>quantidade</b>	<b>Unidade</b>	<b>matéria - prima</b>	<b>Custo</b>	<b>confeção</b>	
200	g	Pescada frita	1,55 €	Desfiar as pescada, cortar os legumes em palitos finos. Descascar as batatas e fritar em palitos finos. Picar a cebola e o alho, puxar num sauté com um fio de azeite e deixar alourar. Juntar a pescada já desfiada e os legumes, os cogumelos e as algas, e deixe cozinhar por 3 minutos. Bater os ovos à parte e adicionar ao tacho misturando bem os ingredientes. Pode temperar com pimenta e sal.	
100	g	cenouras	0,15 €		
100	g	couve branca/roxa	0,24 €		
100	g	beterraba	0,90 €		
3		ovos	0,40 €		
100	g	algas	1,78 €		
100	g	cogumelos	0,89 €		
Custo Total			5,91 €		
Custo por pessoa			1,48 €		
<b>Informação nutricional:</b>					
93,0	Kcal	Energia			
0,9	g	Gorduras			
0,3	g	das quais saturadas			
20,3	g	Hidratos de carbono			
20,2	g	dos quais açucares			
0,9	g	Fibra			
1,8	g	Proteínas			



### utensílios necessários

- tábuas de corte
- faca legumes
- prato e taças para empratamento