



Caldeirada de Legumes



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Combinado de Legumes Pescanova
- 1 lata de cogumelos inteiros
- 600 g couve-flor; 1 courgette
- 2 cebolas; 400 g batatas
- 2 tomates maduros
- 2 dl vinho branco; 1,5 dl azeite
- 1 ramo de salsa
- sal, pimenta e colorau q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
453 Kcal	33 g	10 g	32 g

Preparação

1. Prepare os legumes e misture-os (menos o tomate). Tempere com sal, pimenta e colorau. Coloque tudo num tacho.
2. Entretanto, triture o tomate com o vinho branco e verta sobre os legumes. Por fim, regue tudo com o azeite e espalhe salsa por cima. Tape e leve a lume médio, deixando cozer 15 min., até os legumes estarem tenros.
3. Sirva de seguida.

Produtos Associados



Combinado de Legumes
750 g