

Bolo salgado de peru e legumes (enriquecido)



Ingredientes (para 2 porções)

80 g de peito de peru	Noz-moscada
75 mL de leite integral (com ou sem lactose, conforme a tolerância)	Azeite de oliva extra virgem
50 mL de creme de leite (com ou sem lactose, conforme a tolerância)	Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)
25 g de cebola	50 g de pimentão verde
1 ovo	50 g de espinafre
Pimenta	25 g de abobrinha

Preparo

1. Cortar o peito de peru em tiras.
2. Descascar e cortar a cebola.
3. Lavar e cortar os legumes.
4. Salgar e dourar o peru em uma frigideira com um fio de azeite. Retirar e reservar.
5. Na mesma frigideira, refogar a cebola durante alguns minutos.
6. Quando começar a dourar a cebola, incorporar o restante dos legumes.
7. Cozinhar até que estejam bem macios. Reservar.
8. Misturar em uma tigela larga o ovo, o leite, o creme de leite, os legumes refogados e o peru. Adicionar uma pitada de sal, pimenta e noz-moscada.
9. Bater tudo até que se torne um creme.
10. Despejar a mistura em formas individuais próprias para ir ao forno em banho-maria.
11. Levá-las ao forno a 140 C durante 40-45 minutos até que os bolos estejam assados.
12. Deixar esfriar, desenformar e servir frio ou em temperatura ambiente.

Recomendações

Como acompanhamento, pode-se usar um iogurte integral ou rico em proteínas batido com ervas picadas, sal e pimenta. Também é possível fazer a receita com frango em vez de peru. Podem-se variar os legumes de acordo com a preferência ou a temporada, substituindo-se por pimentão vermelho, tomate e cenoura.