



Peterborough
Environment City Trust



Peterborough Community Services
Health and Social Care

Favas on Toast

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- 500g de ervilhas com vagem (cerca de 150g de peso sem casca)
- 700g de favas com vagem (cerca de 250g de peso sem casca)
- pequeno ramo de folhas de hortelã fresca
- Sal e pimenta
- Azeite extra virgem
- 50g de raspas de queijo pecorino fresco
- Suco de 1 limão
- 4 fatias de pão integral
- 1 dente de alho, com casca, cortada ao meio

Método

1. Ferva as favas por 30 segundos, escorra e retire-os das suas conchas, enquanto ainda estiver quente.
2. Ferva as ervilhas por 3 minutos.
3. Coloque o feijão e as ervilhas numa tigela e adicione a hortelã, sal e pimenta, azeite, queijo e suco de limão. Misture num processador de alimentos ou usando uma alternativa.
4. Torre o pão e, em seguida esfregue o dente de alho por toda parte.
5. Coloque a mistura de feijão no pão.

Change4Life is a nationwide movement which aims to help us all, but especially our kids, eat well, move more and live longer.

🔍 Search for **change4life**
or call 📞 0300 123 4567*

*Calls to 03 numbers should cost no more than geographical 01 or 02 UK-wide calls, and may be part of inclusive minutes subject to your provider and your call package. Our offices are open from 9am to 8pm every day.

change

4 life

Eat well Move more Live longer