



ARROZ FEITO DE BRÓCOLOS (SEM ARROZ)

É uma ideia genial para substituir o arroz branco, um prato mais leve menos calórico, constituído por poucas calorias e altamente nutritivo.

 20 minutes 35 minutes 4 porções

INGREDIENTS

- 500 gramas de brócolos
- 1 colher de sopa of azeite [7 g]
- 1/2 cebola picada
- 3 dentes de alho cru [9 g] ralados
- 1 xicara de cenoura em cubos cozida [174 g]
- 1/2 xicara de milho verde
- 1 xicara de tomate cubos
- 2 colheres (sopa) de gergelim branco
- 1 colher de sopa de salsa desidratada [5 g]
- pimenta preta e sal rosa q.b

COOKING METHOD

- 1º Após higienizar os brócolos, coloque os pedaços em um processador de alimentos e triture até alcançar tamanho de arroz. Em uma frigideira, doure levemente a cebola no azeite, despeje o alho ralado e doure levemente. Despeje os brócolos triturado e refogue também com sal rosa, pimenta preta e salsa. Adicione a cenoura, o milho verde, o tomate e por último o gergelim. Misture e mexa até aquecer.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO [266 g]	% DRI
ENERGY	32 kcal	86 kcal	4 %
PROTEIN	2 g	6 g	11 %
CARBOHYDRATE	3 g	8 g	3 %
SUGARS	2 g	6 g	6 %
FAT	1 g	3 g	5 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	3 %
FIBER	2 g	6 g	25 %
SODIUM	29 mg	76 mg	3 %