



CALDO VERDE COM COGUMELOS

Cogumelos são fontes de proteína, vitamina B12 e de zinco.

 45 minutos

 1 hora

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo brócolis picado grosseiramente (flores e talos)
- 1 copo folhas de espinafre
- 1/2 cebola picada
- 5 cogumelos Paris ou de sua preferência
- 1 unidade de alho cru [3 g]
- 1 talo cebolinha picada
- sementes de girassol a gosto
- 1 colher de chá de condimento, noz-moscada, moída [2 g]
- 1 colher de chá de gengibre, cru [2 g]
- sal a gosto
- Pimenta a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue os ingredientes, Acrescente água até cobrir os legumes e cozinhe por 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	68 kcal	136 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	9 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	11 %
Gordura	3 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	7 g	28 %
SÓDIO	92 mg	183 mg	8 %