



ARROZ DE BRÓCOLIS

Opção de substituição do arroz tradicional pelo brócolis.

 10 minutos

 20 minutos

 7 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de brócolis cru [276 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o brócolis em pedaços médios e coloque em um processador, se necessário faça por partes .
- 2º Pulse até que fique to tamanho de um grão de arroz.
- 3º Numa panela coloque o azeite e o alho e o brócolis refogue até que esteja cozido .
- 4º Acrescente sal a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [42 g]	% DDR
ENERGIA	53 kcal	22 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	5 %
SÓDIO	4 mg	2 mg	0 %