



CREME DE BRÓCOLOS

 8 porções

INGREDIENTS

- 300 grams of brócolos crus
- 100 grams of cenoura crua
- 100 grams of cebola crua
- 3 dentes of alho cru (9 g)
- 10 mL de azeite
- Sal q.b.
- Água

COOKING METHOD

- 1º Cortar e preparar as cenoura, cebola e alho, levando ao lume com água e sal, durante aproximadamente 15 min.
- 2º Posteriormente adicionar os brócolos cortados em pedaços, adicionando mais água se necessário. Rectificar os temperos e deixar cozer durante mais uns 5 minutos.
- 3º Reduzir a puré.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (192 g)	% DRI
ENERGY	15 kcal	29 kcal	1 %
PROTEIN	1 g	1 g	3 %
CARBOHYDRATE	1 g	2 g	1 %
SUGARS	1 g	1 g	1 %
FAT	1 g	2 g	2 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	1 %
FIBER	1 g	1 g	6 %
SODIUM	430 mg	824 mg	34 %