

**CREME DE BRÓCOLOS** 8 porções**INGREDIENTES**

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

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (192 g)	% DR
ENERGIA	15 kcal	29 kcal	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	3 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	1 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	430 mg	824 mg	34 %