Andrea Baracho
Nutricionista · 24102364

STROGONOFF DE LEGUMES

Zero Lactose

20 minutos
20 minutos
9 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de brócolis cozido
- 100 gramas de couve flor
- 100 gramas de cenoura
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 10 gramas de alho
- 1 colher de sopa de extrato de tomate (20 g)
- 1 unidade de iogurte natural desnatado zero lactose Atilatte (170 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Modo de preparo: Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem. Acrescente a cenoura, o brócolis e a couve-flor. Refogue por 3 minutos. Adicione um pouquinho de água (cerca de 2 colheres de sopa), tampe a panela e deixe cozinhar no vapor por 5 a 7 minutos, até os legumes ficarem al dente. Junte o molho de tomate e misture bem. Abaixe o fogo e acrescente o creme de leite vegetal e a mostarda. Mexa até ficar cremoso. Acerte o sal e a pimenta, desligue o fogo e finalize com salsinha fresca. Sugestão de acompanhamento: Sirva com arroz integral e uma saladinha verde

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 3 PORÇÕES (203 g)	% DDR
ENERGIA	48 kcal	98 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	6 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	6 %
GORDURA	2 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	54 mg	110 mg	5 %