

MOLHO DE BRÓCOLIS

 1 Concha

INGREDIENTES

- 100 gramas de brócolis cozido
- 2 colheres de sopa cheias de requeijão light (60 g)
- 1 unidade de alho cru (3 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola crua (10 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Leve o brócolis com o requeijão e um pouquinho de água e bata tudo no liquidificador até misturar bem. Refogue a cebola e o alho no azeite e em seguida acrescente a mistura do liquidificador ao refogado e finalize mexendo bem para incorporar os sabores.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CONCHA (181 g)	% DDR
ENERGIA	133 kcal	242 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	6 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	12 %
GORDURA	11 g	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	8 g	36 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	100 mg	180 mg	8 %