

**LEGUMES COZIDOS**

Autora: Kelly Frimmel

 15 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 5 colheres de sopa cheias, picado de brócolis cozido (50 g) **ou** 5 colheres de sopa cheias, picada de couve flor (125 g)
- 2 colheres de sopa cheias, picada de cenoura cozida (50 g) **ou** 2 colheres de sopa cheias, picada de abobrinha cozida (60 g)
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de beterraba cozida (40 g) **ou** 2 colheres de sopa cheias, picado de chuchu cozido (40 g)
- 2 colheres de sopa cheias de vagem cozida (40 g) **ou** 2 colheres de sopa rasas, picado de pimentão (16 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º cozinhe os legumes no vapor e tempere c/ sal moderadamente e pimenta a gosto, se desejar
- 2º Também pode ser apenas refogado no azeite ou banha, caso gostar mais "Al dente"

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (211 g)	% DDR
ENERGIA	28 kcal	59 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	24 mg	51 mg	2 %