



COURGETTE SALTEADA

 5 minutos 15 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 1 courgette
- 1 c. sopa azeite
- 2 g sal
- Pimenta preta, salsa e manjeriço frescos

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar a courgette em 4 na vertical e às rodelas grossas na horizontal.
- 2º Saltear a courgette em azeite e temperar com sal e pimenta. Próximo do final, adicionar salsa e manjeriço picados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (109 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 35 kcal | 39 kcal | 2 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 2 g | 3 % |
| H. CARBONO | 2 g | 2 g | 1 % |
| AÇÚCARES | 2 g | 2 g | 2 % |
| GORDURA | 2 g | 3 g | 4 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 4 % |
| SÓDIO | 247 mg | 270 mg | 11 % |