



CENOURA CARMELIZADAS

Excelente acompanhamento de qualquer prato.

 4 porções

INGREDIENTS

- 4 cenouras
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sobremesa rasas de açúcar
- Tomilho e louro
- Sumo de meio limão
- 1 colher de café de sal

COOKING METHOD

- 1º Lavar as cenouras sem descascar.
- 2º Cozer as cenouras em pouca água. Temperar com sal, tomilho, louro e açúcar.
- 3º Quando estiverem cozidas, escorrer e adicionar o azeite e sumo de limão.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (75 g)	% DRI
ENERGY	66 kcal	50 kcal	2 %
PROTEIN	1 g	0 g	1 %
CARBOHYDRATE	9 g	7 g	3 %
SUGARS	9 g	7 g	7 %
FAT	2 g	2 g	3 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	1 %
FIBER	3 g	2 g	8 %
SODIUM	448 mg	335 mg	14 %