



ARROZ DE BRÓCOLIS

Opção de substituição do arroz tradicional pelo brócolis.

 10 minutes

 20 minutes

 7 porções

INGREDIENTS

- 1 unidade of brócolis cru [276 g]
- 1 colher de sopa of azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 3 cloves of garlic, raw [9 g]

COOKING METHOD

- 1º Corte o brócolis em pedaços médios e coloque em um processador, se necessário faça por partes .
- 2º Pulse até que fique to tamanho de um grão de arroz.
- 3º Numa panela coloque o azeite e o alho e o brócolis refoque até que esteja cozido .
- 4º Acrescente sal a gosto.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (42 g)	% DRI
ENERGY	53 kcal	22 kcal	1%
CARBOHYDRATE	5 g	2 g	1%
PROTEIN	4 g	2 g	2%
FAT	3 g	1 g	2%
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	0 g	1%
FIBER	3 g	1 g	5%
SODIUM	4 mg	2 mg	0%