



SALADA DE BRÓCOLOS, COUVE-FLOR, NOZES E AZEITONAS

ESTOU CERTA DE QUE VAIS AMAR ESSA RECEITA! Tudo muito fácil de preparar e podes deixar no frigorífico por 2 ou 3 dias. Conserva-se muito bem. Experimente e depois diga-me o que achou. Forte abraço, Gisela Arnaud.

 40 minutos 1 hora 15 colheres de servir

INGREDIENTES

- 1 unidade de brócolos crus
- 1 unidade de couve-flor crua
- 10 metades de nozes miolo
- 20 azeitonas verdes sem caroço e 20 azeitonas pretas sem caroço
- 1 unidade de alho francês cru
- 1 unidade média de cebola crua
- 2 colheres de sopa de azeite
- ervas e temperos a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Higienize todos os ingredientes como de costume
- 2º Separe os floretes do brócolos e da couve-flor em porções pequenas
- 3º Cozinhe no vapor até o ponto desejado (caso não tenha uma panela própria para cozer legumes no vapor, pode utilizar um escorredor de massas dentro de uma panela com um pouco de água, de modo que a água não alcance os furinhos do escorredor. Coloque os legumes dentro do escorredor e tampe. O vapor da água passa pelos furinhos do escorredor e cozinha os legumes)
- 4º Corte a cebola e o alho francês em rodela finas e jogue em água fervente. Deixe estar por 2 minutos, escorra e reserve
- 5º Torre as nozes, picadas em pedaços pequenos, em uma frigideira com um pouco de sal e reserve
- 6º Corte as azeitonas em rodela e reserve
- 7º Em um a vasilha grande, misture a cebola, o alho francês e as azeitonas com azeite, sal e ervas
- 8º Misture os brócolos e a couve-flor já cozidos e picados em floretes pequenos
- 9º Junte as nozes e acrescente um pouco mais de azeite, ervas e acerte o sal, se necessário

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR COLHER DE SERVIR (60 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------------------|------|
| ENERGIA | 131 kcal | 78 kcal | 4 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 2 g | 3 % |
| H. CARBONO | 5 g | 3 g | 1 % |
| AÇÚCARES | 1 g | 1 g | 1 % |
| GORDURA | 11 g | 7 g | 9 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 2 g | 6 % |
| SÓDIO | 4 mg | 2 mg | 0 % |