Gisela Arnaud
Nutricionista · 5021N

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 rodelas 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 rodelas 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 %