



BRÓCOLIS NO MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

- 1 ramo de brócolis [16 g]
- Sal e azeite a gosto!

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Disponha o brócolis em um refratário que possa ir no micro-ondas. Para essa receita recomendo apenas o brócolis do tipo "ninja" ou japonês.
- 2º Não é necessário tampar ou adicionar água. Ele cozinhará e ficará firme e crocante em 10 minutos na potência média.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	313 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	34 g	61 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	3 mg	0 %