



"ARROZ" DE COUVE FLOR E LEGUMES

INGREDIENTES

- 1 ramo grande de couve flor (100 g)
- 2 unidades de cenoura (200 g)
- 1/2 unidade de pimentão vermelho (44 g)
- Azeite para refogar
- Sal a gosto!

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um processador de alimentos, bata a couve-flor e a cenoura para que fiquem em pedaços pequenos.
- 2º Pique o pimentão em cubos.
- 3º Em uma frigideira refogue, refogue o pimentão com azeite e sal.
- 4º Na sequência, junte os demais ingredientes, mexendo por 3 minutos. Está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	54 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 %
SÓDIO	92 mg	4 %