



PURÊ DE ABÓBORA E BRÓCOLIS

INGREDIENTES

- 500 gramas de abóbora
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto!
- 1 ramo de brócolis [16 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione a abóbora em uma panela funda e adicione água até cobrir.
- 2º Cozinhe até que a abóbora esteja macia. Quando a abóbora estiver quase pronta, coloque na panela o brócolis para que ele cozinhe rapidamente. Você vai economizar tempo de preparo fazendo isso.
- 3º Drene a água. Retire o brócolis e reserve. Com auxílio de uma colher, amasse a abóbora até que fique na consistência de purê. Finalize a abóbora temperando com sal e um fio de azeite.
- 4º Finalize o brócolis cortando os floretes e tempere com sal e azeite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	33 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	31 mg	1 %