

**ARROZ COM BRÓCOLIS** 1 porções**INGREDIENTES**

- 6 colheres de sopa cheias, picado de brócolis cozido (60 g)
- 2 escumadeiras médias cheias de arroz tipo 1 cozido (170 g)
- 4 gramas de óleo de soja
- 2 gramas de alho
- 2 gramas de sal, cozinha

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Fazer o arroz branco com a água do brócolis, após cozido misturar os brócolis cortados .

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (238 g)	% DDR
ENERGIA	114 kcal	271 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	21 g	51 g	17 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	8 %
GORDURA	2 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	327 mg	779 mg	32 %