Káthia Abreu
Nutricionista · 2346N

CREME DE COUVE-ROXA

INGREDIENTES

- 300 gramas de couve roxa crua
- 65 gramas de batata doce crua
- 250 gramas de courgette crua
- 60 gramas de cebola crua
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Lave bem os hortícolas. Corte a couve roxa em juliana e o resto dos hortícolas em pedaços. Numa panela adicione os ingredientes já cortados e de seguida a água, até cobrir os legumes. Ao ferver, deixe cozinhar por meia hora. Retire do lume, triture com a varinha mágica e, no final, adicione o azeite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	52 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
H. CARBONO	5 g	2 %
AÇÚCARES	3 g	3 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	9 mg	0 %