



CREME DE LEGUMES PROTEICO

INGREDIENTES

- 1 ramo de couve-flor crua [46 g]
- 50 gramas de courgette crua
- 1/2 unidade de cenoura crua [74 g]
- cebola crua [85 g]
- 2 gramas de azeite
- 1/2 posta de peixe cozido [61 g] **ou** 1 unidade de ovo de galinha cozido [56 g] **ou** 50 gramas de frango cozido **ou** 4 colheres de sopa de feijão ou grão [80 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozinhar todos os ingredientes numa panela. A quantidade de água a adicionar será apenas a necessária para cobrir os alimentos. Adicionar o sal qb e o azeite no final, antes de triturar tudo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	51 kcal	3 %
PROTEÍNA	5 g	9 %
H. CARBONO	4 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	66 mg	3 %