



GRATINADO DE BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR

Almoço

 30 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 50 gramas de manteiga
- 1 couve flor separada em buquês
- 1 maço de brócolis japonês separado em buquês
- 2 cenouras cortadas em rodela finas
- 25 gramas de maisena
- 300 ml de leite
- 100 gramas de gruyere ralado
- 50 gramas de farinha de rosca sem glúten
- Sal e pimenta do reino moída na hora

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a couve-flor, a cenoura e os brócolis em água durante cinco minutos. Feito isso, escoe a água e refogue-os em metade da manteiga té ficarem bem macios. Transfira para um refratário.
- 2º Derreta o restante da manteiga, acrescente a maisena e mexa por 1 minuto. Adicione o leite aos poucos e, sem parar de mexer, cozinha até obter um creme homogêneo. Tempere a gosto. Junte 2/3 do gruyère.
- 3º Despeje o creme sobre os legumes. Misture o restante do gruyère e a farinha de rosca.
- 4º Leve o preparo em forno preaquecido em temperatura alta (200 °C) por cerca de 10 minutos ou até borbulhar e ficar douradinho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [221 g]	% DDR
ENERGIA	144 kcal	318 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	9 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	13 g	17 %
GORDURA	10 g	22 g	39 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	13 g	57 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	134 mg	295 mg	12 %