

RECEITA COUVE FLOR COM LEGUMES

2 Porções

INGREDIENTES

- 1 ramo de couve-flor cozida [16 g]
- 100 gramas de batata cozida
- 50 gramas de cenoura cozida
- 50 gramas de abóbora cozida
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Cozinhe os legumes e tempere a gosto com o azeite e outros temperos que desejar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 PORÇÕES (230 g)	% DR
ENERGIA	105 kcal	242 kcal	12 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	10 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	4 %
GORDURA	6 g	14 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	82 mg	189 mg	8 %