

## RECEITA LEGUMES SORTIDOS

 2 Porções

### INGREDIENTES

- 60 gramas de brócolos cozidos
- 40 gramas de couve-flor crua
- 30 gramas de ervilhas em grão, frescas cruas
- 60 gramas de cenoura crua
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 2 unidades de ovo de galinha cozido (112 g)
- 10 unidades de azeitona (40 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Higienize as cenouras, descasque-as, corte em pequenos pedaços, assim como o brócolis e a couve-flor. Cozinhe no vapor o brócolis, a couve-flor, a ervilha e a cenoura. Deixe-os esfriar. Cozinhe os ovos como habitualmente faz, escorra, esfrie-os, descasque-os e corte-os ao meio. Disponha em um prato de servir as cenouras, brócolis, as ervilhas, couve-flor e azeitonas, conforme desejar ou conforme a foto. Decore a salada com os ovos Sirva a Salada de Brócolis e Cenoura temperada com Molho de Maionese e Brócolis, ou outro de sua preferência.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 PORÇÕES (337 g)	% DR
ENERGIA	103 kcal	348 kcal	17 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	41 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	5 g	5 %
GORDURA	7 g	25 g	36 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	256 mg	863 mg	36 %