

BRÓCOLIS AO ALHO E ÓLEO

INGREDIENTES

- 1 unidade de brócolis cru [276 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 1 pitada de sal a gosto
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º MODO DE PREPARO Descarte as folhas e corte o brócolis em floretes médios. Com a faca, corte a base mais grossa do talo de cada florete e reserve na geladeira para uma próxima receita — você pode preparar uma sopa. Leve uma panela média com água [o suficiente para cobrir os floretes] e leve ao fogo alto. Quando ferver, adicione 1 colher [sopa] de sal, coloque os floretes e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos até começarem a ficar macios — cuidado para não cozinhar demais, verifique o ponto espetando com um garfo. Enquanto isso, separe uma tigela com água e gelo. Assim que estiverem macios, escorra a água e transfira os floretes para a tigela com água e gelo para interromper o cozimento. Passe novamente o brócolis pelo escorredor e deixe por alguns minutos para tirar o excesso de água. Enquanto isso, descasque e fatie fino o dente de alho. Leve uma panela média [ou frigideira grande] ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite junte o alho e mexa por 1 minuto para perfumar. Adicione os floretes de brócolis, tempere com sal e pimenta a gosto e refogue por cerca de 3 minutos. Sirva a seguir. **VERSÃO CONGELADA** Se você tiver brócolis congelado, pode preparar a receita. Os floretes vão direto do congelador para a frigideira com azeite e alho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	96 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	5 %
GORDURA	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	54 mg	2 %