



## BRÓCOLIS DE FORNO

Brócolis de forno ou refogado

 20 minutos  
 45 minutos  
 4.5 porções

### INGREDIENTES

- 200 gramas de brócolis cru
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º - Cozinhar o brócolis por 5 min em fogo alto; Em seguida escorrer a água e acrescentar o brócolis em uma assadeira com o azeite, uma pitada de sal e o alho amassado; Misture todos os ingredientes e leve ao forno por 10 - 15 min; Caso queira refogado é só preparar na frigideira, em fogo normal;

2º -

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SERVIR (50 g)	% DDR
ENERGIA	99 kcal	50 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	7 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	2 %
GORDURA	7 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	30 mg	15 mg	1 %