

BRÓCOLOS SALTEADOS COM TOMATE CHERRY

INGREDIENTES

- 1 unidade de brócolos crus [276 g]
- 5 unidades, tipo cereja de tomate cru [115 g]
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 1 colher de chá de azeite [2 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Numa frigideira antiaderente adicionar o azeite com a cebola cortada às rodelas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	17 kcal	1 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	7 mg	0 %