



MIX DE VEGETAIS COZIDOS

Esta receita pode ser preparada 1x na semana e armazenada em vasilha com tampa na geladeira por no máximo 7 dias

 14.1 conchas

INGREDIENTES

- 200 gramas de vagem crua
- 1 unidade grande de brócolis **ou** 1 unidade grande de couve flor (800 g)
- 3 unidades grandes de cenoura (405 g)
- 1 lata de milho verde em conserva (200 g)
- 1 unidade grande de abobrinha

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Higienize todos os vegetais em água + hipoclorito de sódio por 10 minutos
- 2º Corte os vegetais como preferir
- 3º Em uma panela coloque 3 colheres de sopa de óleo de soja ou azeite de oliva + meia cebola picada + alho, sal e temperos à gosto
- 4º coloque todos os vegetais picados e acrescente meio copo americano de água (não coloque muita água pois os vegetais já soltarão sua própria água)
- 5º Deixe cozinhar por 6 a 8 minutos com a panela tampada até ficar "ao dente", não deixe amolecer muito
- 6º Espere esfriar, transfira para uma vasilha com tampa e armazene na geladeira (Consuma em até 7 dias)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CONCHA [79 g]	% DDR
ENERGIA	42 kcal	33 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	9 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	81 mg	64 mg	3 %