Teresa Lourenço
Nutricionista · 3087N

LEGUMES GRATINADOS

Ótimo acompanhamento para a sua refeição

30 minutos
7 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de brócolos cozidos
- 200 gramas de couve-flor cozida
- 125 gramas de béchamel Continente
- 1 Pacote de natas para Culinária -35% (200 g)
- 1 porção de queijo mozzarella light(125 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Cozer a vapor os legumes (brócolos e couve-flor)
2º Colocaros legumes num pirex (depois de cozidos e escorridos)
3º Levar ao lume o pacote de bechamel e de natas até estar misturadas, adicionar sal q.b., alho em pó q.b. e pimenta moída
4º Adicionar a mistura aos legumes e colocar por cima o queijo ralado e as azeitonas
5º Levar ao forno até gratinar o queijo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (121 g)	% DR
ENERGIA	100 kcal	122 kcal	6 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	13 %
H. CARBONO	4 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	3 g	3 %
GORDURA	7 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	49 mg	59 mg	2 %