



LEGUMES GRATINADOS

Ótimo acompanhamento para a sua refeição

 30 minutes

 7 porções

INGREDIENTS

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

COOKING METHOD

- 1º Cozer a vapor os legumes (brócolos e couve-flor)
- 2º Colocar os 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

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (121 g)	% DRI
ENERGY	100 kcal	122 kcal	6 %
PROTEIN	5 g	6 g	13 %
CARBOHYDRATE	4 g	5 g	2 %
SUGARS	2 g	3 g	3 %
FAT	7 g	8 g	12 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	4 g	5 g	26 %
FIBER	1 g	1 g	5 %
SODIUM	49 mg	59 mg	2 %