

BRÓCOLIS CROCANTE

Brócolis crocante

 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade de brócolis cru (276 g)
- 1 litro de bebida, água de torneira (1000 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º separe o ramo de brocolis em pedaços e coloque em um refratário
- 2º aqueça em separado a água até o ponto de fervura
- 3º despeje a água fervente no refratário até cobrir completamente o brócolis e deixe de molho por aproximadamente 5 min
- 4º escorra toda a água e tempere o brócolis com suco de limão e azeite de oliva
- 5º caso prefira ainda mais crocante, ao retirar toda água quente coloque gelo sobre o brócolis e aguarde uns 2 minutos para depois secá-los e temperá-los

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	11 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 %
SÓDIO	4 mg	0 %