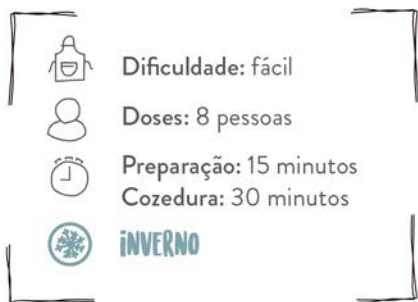


CREME DE BRÓCOLOS



INGREDIENTES

- 800g de brócolos
- 4 batatas médias
- 1 cebola média
- 6 dentes de alho
- 2 c. sopa de coentros frescos picados
- 1 c. café de sal
- 2 c. sopa de azeite
- pimenta preta moída q.b.
- 1,3L de água quente

Cortar os alimentos em pedaços menores reduz o tempo de cozedura.

PREPARAÇÃO

- 1 Num tacho junte as batatas previamente descascadas, com a cebola e o alho cortados aos cubos.
- 2 Coloque a água quente e deixe cozinhar durante 15 minutos. Junte os brócolos cortados em pequenos pedaços e deixe cozinhar mais 15 minutos. Passe tudo a creme.
- 3 No final, tempere com o azeite, o sal e a pimenta.
- 4 Sirva com os coentros picados por cima.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
101	5g	3g ●	0g ●	12g	2g ●	3g	0,5g ●

Por dose/pessoa (250g)