



ARROZ FEITO DE BRÓCOLOS (SEM ARROZ)

É uma ideia genial para substituir o arroz branco, um prato mais leve menos calórico, constituído por poucas calorias e altamente nutritivo.

🕒 20 minutos

🕒 35 minutos

🍴 4 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de brócolos
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1/2 cebola picada
- 3 dentes de alho cru (9 g) ralados
- 1 xícara de cenoura em cubos cozida (174 g)
- 1/2 xícara de milho verde
- 1 xícara de tomate cubos
- 2 colheres (sopa) de gergelim branco
- 1 colher de sopa de salsa desidratada (5 g)
- pimenta preta e sal rosa q.b

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Após higienizar os brócolos, coloque os pedaços em um processador de alimentos e triture até alcançar tamanho de arroz. Em uma frigideira, doure levemente a cebola no azeite, despeje o alho ralado e doure levemente. Despeje os brócolos triturado e refogue também com sal rosa, pimenta preta e salsa. Adicione a cenoura, o milho verde, o tomate e por último o gergelim. Misture e mexa até aquecer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (266 g)	% DR
ENERGIA	32 kcal	86 kcal	4 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	11 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	2 g	6 g	6 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	29 mg	76 mg	3 %