



COURGETTE SALTEADA

 5 minutos 15 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 1 courgette
- 1 c. sopa azeite
- 2 g sal
- Pimenta preta, salsa e manjeriço frescos

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar a courgette em 4 na vertical e às rodela grossas na horizontal.
- 2º Saltear a courgette em azeite e temperar com sal e pimenta. Próximo do final, adicionar salsa e manjeriço picados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (109 g)	% DR
ENERGIA	35 kcal	39 kcal	2 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	247 mg	270 mg	11 %