



GRATINADO DE BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR

Almoço

 30 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 50 gramas de manteiga
- 1 couve flor separada em buquês
- 1 maço de brócolis japonês separado em buquês
- 2 cenouras cortadas em rodela finas
- 25 gramas de maisena
- 300 ml de leite
- 100 gramas de gruyere ralado
- 50 gramas de farinha de rosca sem glúten
- Sal e pimenta do reino moída na hora

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a couve-flor, a cenoura e os brócolis em água durante cinco minutos. Feito isso, escoe a água e refogue-os em metade da manteiga té ficarem bem macios. Transfira para um refratário.
- 2º Derreta o restante da manteiga, acrescente a maisena e mexa por 1 minuto. Adicione o leite aos poucos e, sem parar de mexer, cozinha até obter um creme homogêneo. Tempere a gosto. Junte 2/3 do gruyère.
- 3º Despeje o creme sobre os legumes. Misture o restante do gruyère e a farinha de rosca.
- 4º Leve o preparo em forno preaquecido em temperatura alta (200 °C) por cerca de 10 minutos ou até borbulhar e ficar douradinho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [221 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 144 kcal | 318 kcal | 16 % |
| CARBOIDRATOS | 9 g | 19 g | 6 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 13 g | 17 % |
| GORDURA | 10 g | 22 g | 39 % |
| GORDURAS SATURADAS | 6 g | 13 g | 57 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 3 g | 12 % |
| SÓDIO | 134 mg | 295 mg | 12 % |