



Pratos Principais

Acompanhamentos

Gratinado de Couve Flor e Brócolos

17 min.

Fácil

Económico

6 doses

Ingredientes

- 1 0 couve-flor média
- 1 0 brócolo médio
- 0 sal q.b.
- 1/2 chávena de chá de açafrão das Índias
- 200 ml de leite evaporado
- 50 g de queijo ralado

Informação nutricional

Energia	118,2 kcal	6%*
Proteínas	6,5 g	13%*
Lípidos	5,1 g	7%*
Hidratos de Carbono	10,8 g	4%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2 Separe a couve-flor e os brócolos em floretes pequenos e coza-os em água a ferver, temperada com sal, durante 12 minutos.
- 3 Escorra-os e disponha os floretes num tabuleiro de ir ao forno.
- 4 Misture o leite evaporado com o açafrão e o queijo ralado, deite sobre os legumes e leve ao forno a 180°C, polvilhado com mais queijo, durante aproximadamente 40 minutos.
- 5 Receita por Susana Gomes