

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 180ºC.
2. Separe a couve-flor e os brócolos em floretes pequenos e coza-os em água a ferver, temperada com sal, durante 12minutos.
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 180ºC, polvilhado com mais queijo, durante aproximadamente 40 minutos.
5. Receita por Susana Gomes