



Pratos Principais

Acompanhamentos

Brócolos Gratinados

🕒 35 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

400 g de brócolos
1 pacote de creme de cogumelos
5 dl de água
1 c. de sopa de manteiga
50 g de queijo cortado em tirinhas
sal q.b.

Informação nutricional

Energia	163,3 kcal	8%*
Proteínas	9,5 g	19%*
Lípidos	8,5 g	12%*
Hidratos de Carbono	12,1 g	5%*

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

Preparação

- 1 Ligue o forno no modo grill.
- 2 Lave e corte os brócolos em raminhos. Leve-os a cozer em água a ferver, temperada com sal, durante oito minutos. Escorra-os em seguida e reserve-os.
- 3 Verta o conteúdo do pacote de creme de cogumelos para um tacho; junte-lhe a água fria e leve ao lume, mexendo sempre até ferver. Reserve.
- 4 Unte um prato de forno com a manteiga; disponha os brócolos no seu interior. Cubra-os com o creme de cogumelos que preparou e coloque as tiras de queijo por cima.
- 5 Leve o preparado anterior ao forno até o queijo derreter.
- 6 Sirva os brócolos gratinados como entrada ou como acompanhamento de carne ou peixe.