



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

<b>Energia</b>	163,3 kcal	8%*
<b>Proteínas</b>	9,5 g	19%*
<b>Lípidos</b>	8,5 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.