



GRÃO COM LEGUMES



0,79€
CUSTO MÉDIO
POR PESSOA

- 400 g de grão cozido e escorrido
- 250 g de raminhos de brócolos
- 300 g de raminhos de couve-flor
- 150 g de feijão-verde
- 200 g de courgette
- 180 g de cenouras
- 160 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 300 g de tomate pelado
- 4 dl de caldo de legumes
- 1 folha de louro
- 1 raminho de tomilho

- 1 pitada de cominhos
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta q.b.

Refogue, em azeite, a cebola, os alhos picados, o louro e a cenoura cortada em rodela e deixe cozinhar até a cebola ficar macia. Junte o tomate picado, depois o grão, o feijão-verde, limpo e cortado em

pedaços, e o caldo de legumes. Deixe ferver durante 5 minutos e adicione a couve-flor e os brócolos, lavados e escorridos, e a courgette, cortada em rodela ou em tiras. Misture, aromatize com o tomilho e os cominhos, verifique o sal e a pimenta e deixe cozinhar durante 7 minutos. Sirva quente decorado a gosto.

ENERGIA / CAL	PROTEÍNA	GORDURA	HIDRATOS DE CARBONO
134,8 kcal	10,8 g	1,1 g	20,3 g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL CALCULADA POR PESSOA.
O VALOR DIÁRIO DE REFERÊNCIA PARA UM ADULTO É DE 2000 KCAL.