ACOMPANHAMENTO ♦ VEGETARIANO

Brócolis com Shitake Salteado no Shoyu

Um acompanhamento leve e rápido, pronto em 15 minutos, para os dias em que a vontade de cozinhar é pouca mas a fome é grande. O Cogumelo Shiitake King Funghi salteado na manteiga com shoyu cobre o brócolis cozido no ponto certo, criando um prato colorido, nutritivo e cheio de sabor sem nenhuma complicação.

Contém: soja (shoyu). Verifique a tolerância antes de servir.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Fácil	**2 pessoas**	**15 min**	**Vegetariano**

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Panela ou recipiente para vapor · Frigideira · Uma boa faca · Tábua de corte

INGREDIENTES

Brócolis (do tipo ninja ou comum), em buquês	**1 unidade pequena**
Cogumelo Shiitake King Funghi fresco	**100 g**
Manteiga sem sal	**1 col. sopa**
Shoyu	**2 col. sopa**
Azeite extravirgem	**a gosto**
Pimenta-do-reino preta moída	**a gosto**

MODO DE PREPARO

1. Cortar o brócolis em buquês de tamanho médio. Cozinhar no vapor ou no micro-ondas (num recipiente coberto com um pequeno furo, por cerca de 4 minutos), até ficar al dente.

2. Limpar o Cogumelo Shiitake King Funghi com papel toalha seco e fatiar.

3. Numa frigideira funda, derreter a manteiga e refogar o Shiitake até o ponto desejado. Acrescentar o shoyu e a pimenta-do-reino, misturando bem.

4. Distribuir o Shiitake salteado por cima do brócolis cozido. Se desejar, regar com um fio de azeite e servir em seguida.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir imediatamente, com o Shiitake ainda quente por cima do brócolis. Um acompanhamento leve, rápido e colorido para qualquer refeição.

DICAS DA KING FUNGHI

- Não cozinhe o brócolis em água fervente: ele perde cor, sabor e nutrientes. Prefira vapor ou micro-ondas.
- Prato rápido para o dia a dia: pronto em 15 minutos, ótimo acompanhamento leve para qualquer prato principal.
- Sódio pelo shoyu: já é salgado o suficiente, normalmente não é necessário adicionar mais sal.
- Versão King Funghi: acrescente 50 g de Cogumelo Shimeji Branco King Funghi junto ao Shiitake, para mais volume e textura.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	110 kcal / 460 kJ
Carboidratos	8 g
dos quais açúcares	2 g
Proteínas	5 g
Gorduras totais	6 g
gorduras saturadas	3 g
Fibra alimentar	4 g
Sódio	≈ 620 mg *

** Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP). O teor de sódio varia conforme a marca do shoyu utilizada. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*