

MOLHO BRANCO PLANT BASED

Alternativa para intolerantes à lactose, glúten, Veganos, p/ reeducação alimentar Perda de peso

 30 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de couve flor
- 100 gramas de creme culinário [a tal da castanha]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, cozinhe a couve flor c/ sal
- 2º Em uma frigideira, refogue cebola, alho e temperos a gosto
- 3º Quando a couve flor estiver bem cozida, desligue o fogo e jogue fora a água do cozimento. Após 10 min, coloque em um liquidificador junto com os temperos e bata até formar um purê.
- 4º Coloque o purê em um refratário e acrescente o creme culinário [escolhi a tal da castanha pela composição nutricional]. Misture até homogeneizar. Ajuste o sal, a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (125 g)	% DDR
ENERGIA	73 kcal	91 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	5 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	6 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	18 mg	22 mg	1 %