

**ARROZ DE COUVE FLOR**

Arroz feito com floretes de couve flor e temperos aromáticos

 15 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 200 gramas de couve flor [crua]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g]
- 1 dente de alho triturado
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [à gosto]
- 1 colher de chá de condimento, açafrão [à gosto e opcional]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Preparo: Colocar os floretes de couve flor [crua] em um triturador ou processador [deixá-la bem miudinha]
- 2º Em uma panela refogar o azeite, cebola e alho Adicionar a couve flor triturada, refogar por uns 2 minutos, juntar os temperos restantes e adicionar água [aprox. 100ml] ou até que cubra a couve flor e cozinhar por uns 5 minutos ou até que seque a água [cozinhar em fogo baixo e panela tampada].
- 3º Observações: Os temperos sugeridos podem ser acrescidos ou substituídos por temperos de sua preferência. O tempo de preparo pode variar de acordo com a potência da chama de seu fogão fique atento ao ponto de cozimento [fica melhor com consistência ao dente] A couve flor pode ser substituída por brócolis.
- 4º Dados nutricionais: 46kcal - 5g gordura - 10g carboídrato- 4g proteína - 4 fibra

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [200 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 46 kcal   | 92 kcal            | 5 %   |
| CARBOIDRATOS       | 5 g       | 10 g               | 3 %   |
| PROTEÍNA           | 2 g       | 4 g                | 5 %   |
| GORDURA            | 3 g       | 5 g                | 10 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 1 g                | 4 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 4 g                | 18 %  |
| SÓDIO              | 85 mg     | 171 mg             | 7 %   |