



## CREME DE COUVE FLOR

 8 porções

### INGREDIENTS

- 300 grams of couve-flor crua
- 100 grams of cebola crua
- 50 grams of cenoura crua
- 250 grams of abóbora crua
- 10 mL de azeite
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Noz moscada q.b.
- Água

### COOKING METHOD

- 1º Cortar os hortícolas em pedaços e levar ao lume num recipiente com água suficiente para os cobrir, e temperar.
- 2º Quando estiverem macios, adicionar um fio de azeite e triturar com ajuda de uma varinha mágica.

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (216 g)	% DRI
ENERGY	15 kcal	34 kcal	2 %
PROTEIN	1 g	2 g	3 %
CARBOHYDRATE	1 g	3 g	1 %
SUGARS	1 g	2 g	2 %
FAT	1 g	2 g	2 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	1 %
FIBER	1 g	1 g	5 %
SODIUM	380 mg	823 mg	34 %