



## CREME DE FEIJÃO FRADE E CENOURA

Adaptado de Oliveira, G. 2016

 1 porção

### INGREDIENTES

- 100 gramas de feijão frade (feijão miúdo) cozido [demolhado]
- 2 unidades de cenoura crua [120 g]
- 3 ramos de couve-flor crua [138 g]
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- água q.b.
- 1 colher de sopa de salsa crua [5 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coza os legumes e o feijão, e a água durante 20 a 30 min - ver ponto de cozedura aplicável
- 2º Junte a salsa e o azeite.
- 3º Triture até obter um creme homogéneo.
- 4º Se quiser pode adicionar 1 c. sopa de levedura nutricional.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [573 g] | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 48 kcal   | 273 kcal           | 14 % |
| PROTEÍNA           | 2 g       | 13 g               | 27 % |
| H. CARBONO         | 5 g       | 31 g               | 12 % |
| AÇÚCARES           | 2 g       | 12 g               | 13 % |
| GORDURA            | 1 g       | 8 g                | 12 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 1 g                | 6 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 11 g               | 46 % |
| SÓDIO              | 62 mg     | 357 mg             | 15 % |