



ARROZ DE COUVE-FLOR

15 horas
6 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de couve-flor crua
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 2 dentes de alho cru [6 g]
- 1/4 prato de cebola crua [50 g]
- 500 gramas de água da torneira

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar a couve-flor num liquidificador até ficar com uma aparência de grãos [evitar que fique com textura de puré, se preferir, pode utilizar um ralador].
- 2º Colocar o azeite num tacho em lume baixo, adicione o alho e a cebola por, aproximadamente, 2 minutos [não deixar o azeite aquecer em demasia]. Adicionar a couve-flor, a água quente e depois tempere com sal. Tampe a panela e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo baixo ou até a água secar. Desligue o fogo e termine colocando a salsinha, de acordo com seu gosto.
- 3º Colocar o azeite num tacho em lume baixo, adicione o alho e a cebola por, aproximadamente, 2 minutos [não deixar o azeite aquecer em demasia]. Adicionar a couve-flor, a água quente e temperar com sal. Colocar a tampa e deixe cozinhar por 10 minutos em lume baixo ou até a água secar.
- 4º Polvilhar com salsa por cima e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (109 g)	% DR
ENERGIA	17 kcal	18 kcal	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	4 mg	5 mg	0 %