



ARROZ DE COUVE-FLOR LOW CARB FEITA NO LIQUIDIFICADOR

Receita low carb simples e fácil para o seu dia-a-dia

 15 Minuten 20 Minuten 3 porções

ZUTATEN

- 400 gramas de couve flor (ramo medio)
- 1 tsp oil, olive, salad or cooking (5 g)
- 1 dente de alho picado
- 1/2 cebola picada
- 1 Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de salsinha, crua [opcional]

ZUBEREITUNG

- 1º Preparar a couve-flor: Lave bem a couve-flor e seque com um pano limpo. Separe a couve-flor em floretes pequenos e descarte o talo grosso.
- 2º Processar no liquidificador: Coloque os floretes de couve-flor no liquidificador. Bata em pulsos rápidos, aos poucos, para não sobrecarregar o liquidificador. Se necessário, use uma espátula para empurrar a couve-flor para baixo. O objetivo é deixar a couve-flor com a textura de grãos de arroz. Tenha cuidado para não processar demais e transformar em purê.
- 3º Refogar o "arroz": Em uma frigideira grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione o alho e a cebola picados e refogue até que fiquem dourados e macios. Acrescente a couve-flor processada e mexa bem para que ela incorpore os temperos.
- 4º Cozinhar: Cozinhe por cerca de 5 a 7 minutos, mexendo ocasionalmente, até que a couve-flor fique levemente macia, mas sem perder a textura de "arroz". Tempere com sal e pimenta a gosto.
- 5º Finalizar: Desligue o fogo e adicione a salsinha picada para dar mais sabor [opcional].
- 6º Sugestão: Este arroz de couve-flor pode ser servido como acompanhamento de carnes, peixes ou frango. Também é ótimo para substituir o arroz em pratos tradicionais, como estrogonofe ou curry, de uma maneira mais leve e saudável.

NÄHRWERTINFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (167 g)	% DRI
ENERGIE	35 kcal	59 kcal	3 %
EIWEISS	2 g	3 g	6 %
KOHLNHYDRATE	6 g	10 g	4 %
ZUCKER	2 g	4 g	5 %
FETT	1 g	2 g	3 %
FETTSÄUREN, GESÄTTIGT, INSGESAMT	0 g	0 g	1 %
BALLASTSTOFFE	2 g	4 g	14 %
NATRIUM	39 mg	66 mg	3 %