Bruna Nazar de Melo
Nutricionista · 32709

SOPA CREME DE PALMITO (CÓPIA)

5 minutos
10 minutos
3 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de palmito, cru
- 1 ramo grande de couve-flor cozida (100 g)
- 2 copos duplos cheios de leite de vaca desnatado (480 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 100 gramas de alho poró
- 1 colher de chá de condimento, noz-moscada, moída (2 g)
- 2 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua (12 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Reserve um pouquinho do palmito em rodelas para finalização;
2º Coloque em um processador de alimentos o restante do palmito, a couve flor cozida e as 2 xícaras de leite;
3º Bata até ficar homogêneo e reserve;
4º Em uma panela refogue no azeite de oliva o alho poró fatiado até que comece a dourar;
5º Junte o creme de palmito do processador e tempere com o sal e um pouco de noz moscada ralada na hora;
6º Quando levantar fervura adicione o palmito que estava reservado e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos em fogo baixo;
7º Depois é só finalizar com a cebolinha picada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (303 g)	% DDR
ENERGIA	69 kcal	208 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	10 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	11 %
GORDURA	2 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	27 mg	82 mg	3 %