



## 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 %  |