



ARROZ DE COUVE FLOR

 15 minutos 15 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de couve-flor crua (300 g)
- 1 colher de chá cheia de manteiga sem sal (8 g) **ou** 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola crua (10 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a couve flor no vapor. Em seguida com auxílio de uma faca pique bem ou coloque no processador e triture até ficar com pedacinhos pequenos no tamanho do grão de arroz tradicional.
- 2º Em uma panela aqueça a manteiga ou azeite de oliva extra virgem. Adicione a cebola e o alho e em seguida acrescente o couve, refogue bem e acrescente o sal a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (80 g)	% DDR
ENERGIA	40 kcal	32 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	52 mg	42 mg	2 %