



## ARROZ DE COUVE FLOR

FIT

🕒 20 minutos

🍴 4 porções

### INGREDIENTES

- [400 gramas ] 1 MAÇO DE COUVE FLOR
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- sal e cheiro verde [ salsa, cebolinho, o que preferir] picado a gosto

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o maço de couve-flor em floretes e coloque, em partes, no liquidificador ou processador e aperte a tecla pulsar algumas vezes até ficar triturado
- 2º Retire e reserve. Aqueça uma frigideira com o óleo e frite a cebola e o alho por 2 minutos.
- 3º Adicione a couve flor, tempere com sal a gosto e cozinhe até ficar bem macio. para variar pode acrescentar açafrão ralado na hora
- 4º Misture com o cheiro-verde e sirva em seguida.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [114 g]	% DDR
ENERGIA	47 kcal	54 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	10 %
SÓDIO	15 mg	17 mg	1 %