

## PANQUECA DE COUVE-FLOR

 7.9 unidades

### INGREDIENTES

- 1 unidade de couve-flor crua [300 g]
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- Sal e pimenta a gosto
- Farinha de trigo ou farinha de aveia [opcional, para dar liga]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave bem a couve-flor e corte em floretes. Cozinhe os floretes no vapor ou em água fervente até ficarem macios (cerca de 8-10 minutos). Escorra bem e deixe esfriar.
- 2º Use um processador de alimentos ou um garfo para triturar a couve-flor até obter uma textura de "arroz" ou purê grosso. Se preferir, pode deixar alguns pedacinhos para dar textura.
- 3º Em uma tigela, misture a couve-flor triturada com os ovos, sal e pimenta. Mexa bem até obter uma mistura homogênea. Se a massa estiver muito líquida, adicione 1-2 colheres (sopa) de farinha de trigo ou farinha de aveia para dar liga. A quantidade depende da umidade da couve-flor.
- 4º Para panquecas: Em uma frigideira antiaderente aquecida, coloque porções da massa (cerca de 1/4 de xícara para cada panqueca). Achate levemente com uma espátula e doure dos dois lados
- 5º Recheie com ricota ou frango desfiado

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [58 g]	% DDR
ENERGIA	85 kcal	50 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	8 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	4 %
GORDURA	3 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	188 mg	109 mg	5 %