



ARROZ DE COUVE-FLOR E CENOURA

Substituição do arroz convencional pelo couve-flor .

 15 minutos 20 minutos 7 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de couve-flor crua [300 g]
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g]
- 1 unidade pequena de cebola ralada [30 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 22 gramas de limão [sumo de meio limão]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Comece lavando os floretes de couve-flor em água corrente, em seguida seque bem e passe no processador ou ralo
- 2º Junte o sumo do limão e sal a gosto
- 3º Numa frigideira antiaderente em fogo médio coloque o azeite a cebola refogue um minuto e junte o alho, deixe mais um minuto e coloque a cenoura ralada refoque por mais um minuto
- 4º Junte o couve-flor e refoque bem, desligue o fogo e acerte o sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (70 g)	% DDR
ENERGIA	68 kcal	48 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	6 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	1 %
GORDURA	5 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	3 mg	2 mg	0 %