

CREME DE MILHO

Receita de acompanhamento. Sirva frio ou quente; Use gomos de limão para temperar; Você pode salpicar alguns milhos cozidos por cima do creme quando estiver pronto.

 40 minutos 40 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 2 espigas grandes de milho (200 g)
- 2 Pitadas de sal Marinho (1 g)
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 1 colher de sopa de manteiga, sem sal (14 g)
- 1 colher de arroz cheia, picado de inhame refogado (62 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe as espigas de milho numa panela de pressão, temperando com o sal. Assim que a panela chiar, abaixe o fogo e deixe cozinhando por 10 minutos. Para ver se o milho está bem cozido, espete as espigas com um garfo.
- 2º Use uma faca para retirar os grãos de milho da espiga.
- 3º Use uma faca para retirar os grãos de milho da espiga.
- 4º Rale a cebola e faça um refogado com ela e a manteiga.
- 5º No liquidificador, bata o milho e esse refogado.
- 6º Coloque a mistura do milho com o refogado numa panela e acrescente o inhame aos poucos, até atingir o ponto desejado - um creme mais grosso ou mais suave.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (57 g)	% DDR
ENERGIA	101 kcal	57 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	13 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	71 mg	40 mg	2 %