



FRITADA DE COUVE-FLOR

Prato principal, preparação rápida, excelente para substituir um almoço.

 5 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de couve flor (800 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 Pitada de sal Marinho (0 g)
- 1 pitada (0 gramas) de pimenta em pó
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 1 colher de sopa de óleo vegetal, coco (14 g)
- 2 fatias médias de queijo mozarela (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Rale a couve flor até ficar tipo arroz.
- 2º Misture com a cebola, o ovo, sal, pimenta, queijo ralado e alho.
- 3º Aqueça o óleo de coco numa frigideira.
- 4º Adicione a mistura na frigideira e deixe cozinhar por 3 a 4 minutos de cada lado. E está pronto para servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (486 g)	% DDR
ENERGIA	49 kcal	237 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	2 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	13 g	17 %
GORDURA	4 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 g	46 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	40 mg	195 mg	8 %