



## PURÊ DE COUVE-FLOR

### INGREDIENTES

- 1 ramo de couve flor (60 g)
- 1 pote de requeijão light
- Sal e pimenta a gosto!

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe até a couve-flor ficar macia (pode ser feita micro-ondas, no vapor ou na água fervendo). Para fazer no micro-ondas basta colocar em um prato e levar 10 minutos em potência média.
- 2º Bata a couve-flor cozida com os demais ingredientes em um processador até que se forme um purê homogêneo. Está pronto!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	183 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	9 g	11 %
GORDURA	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	39 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 %
SÓDIO	290 mg	12 %