



ARROZ DE COUVE-FLOR

Ideal para substituir o arroz branco e fornece mais nutrientes

 40 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade de couve-flor cozida (300 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um processador, coloque 300 g de couve-flor limpa separada em buquês e pulse até ficar com aparência de grãos de arroz
- 2º Em uma panela, em fogo médio coloque 1/2 colher [sopa] de azeite e refogue 1/2 colher [sopa] de alho picado e 1/2 xícara [chá] de cebola picada e 1 colher de sopa de cúrcuma por aproximadamente 2 minutos.
- 3º Acrescente a couve-flor processada, 3/4 de xícara [chá] de água fervente e sal a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	23 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	—	—
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	3 mg	0 %