



CREME DE COUVE-FLOR

 1 hora 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de couve flor (800 g)
- 1 peito desfiado (270 g)
- 2 colheres de chá, moído de condimento, cardamomo (4 g)
- 1 unidade de alho poró
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhar a couve-flor por 20 minutos
- 2º Refogar o peito de frango com cebola e alho-poró
- 3º Bata a couve-flor no liquidificadores com um pouco da água usada no cozimento. Até ficar em ponto de creme
- 4º Junte o creme de couve flor com o frango desfiado e tempere com sal e cardamomo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (358 g)	% DDR
ENERGIA	110 kcal	395 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	3 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	11 g	41 g	54 %
GORDURA	6 g	21 g	38 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	20 %
SÓDIO	364 mg	1304 mg	54 %