

Arroz de couve-flor e cenoura

Substituição do arroz convencional pelo couve-flor .

🕒 Preparação 15 minutos ⌚ Total 20 minutos 🍽️ 7 porções

Ingredientes

ou

1 unidade de couve-flor crua (300 g)

ou

1 unidade média de cenoura crua (120 g)

ou

1 unidade pequena de cebola ralada (30 g)

ou

1 dente de alho, cru (3 g)

ou

22 gramas de limão (sumo de meio limão)

ou

3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)

Método de preparo

1

Comece lavando os floretes de couve-flor em água corrente, em seguida seque bem e passe no processador ou ralo

2

Junte o sumo do limão e sal a gosto

3

Numa frigideira antiaderente em fogo médio coloque o azeite a cebola refogue um minuto e junte o alho, deixe mais um minuto e coloque a cenoura ralada refogue por mais um minuto

4

Junte o couve-flor e refoque bem, desligue o fogo e acerte o sal.