

Arroz de couve flor

Arroz feito com floretes de couve flor e temperos aromáticos

🕒 Preparação 15 minutos ⌚ Total 15 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

200 gramas de couve flor (crua)

ou

1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)

ou

1 dente de alho triturado

ou

1 colher de sopa de cebola picada

ou

1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)

ou

1 pitada de sal, cozinha (à gosto)

ou

1 colher de chá de condimento, açafrão (à gosto e opcional)

Método de preparo

1

Preparo: Colocar os floretes de couve flor (crua) em um triturador ou processador (deixá-la bem miudinha)

2

Em uma panela refogar o azeite, cebola e alho Adicionar a couve flor triturada, refogar por uns 2 minutos, juntar os temperos restantes e adicionar água (aprox. 100ml) ou até que cubra a couve flor e cozinhar por uns 5 minutos ou até que seque a água (cozinhar em fogo baixo e panela tampada).

3

Observações: Os temperos sugeridos podem ser acrescidos ou substituídos por temperos de sua preferência. O tempo de preparo pode variar de acordo com a potência da chama de seu fogão fique atento ao ponto de cozimento (fica melhor com consistência ao dente) A couve flor pode ser substituída por brócolis.

4

Dados nutricionais: 46kcal - 5g gordura - 10g carboidrato- 4g proteína - 4 fibra