



ARROZ DE COUVE FLOR

Arroz feito com floretes de couve flor e temperos aromáticos

 15 minutos

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de couve flor [crua]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g]
- 1 dente de alho triturado
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [à gosto]
- 1 colher de chá de condimento, açafrão [à gosto e opcional]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preparo: Colocar os floretes de couve flor [crua] em um triturador ou processador [deixá-la bem miudinha]
- 2º 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].
- 3º 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.
- 4º Dados nutricionais: 46kcal - 5g gordura - 10g carboidrato- 4g proteína - 4 fibra

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [200 g]	% DDR
ENERGIA	46 kcal	92 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	5 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	5 %
GORDURA	3 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	18 %
SÓDIO	85 mg	171 mg	7 %