Marcos Fernandes
Nutricionista · 15823

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 carboídrato- 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 %