



SOPA CREME DE PALMITO

 5 minutos 10 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de palmito, cru
- 1 ramo grande de couve-flor cozida (100 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 100 gramas de alho poró
- 1 colher de chá de condimento, noz-moscada, moída (2 g)
- 2 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua (12 g)
- 1 garrafa de leite de coco (200 ml)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Reserve um pouquinho do palmito em rodela para finalização;
- 2º Coloque em um processador de alimentos o restante do palmito, a couve flor cozida e o leite.
- 3º Bata até ficar homogêneo e reserve;
- 4º Em uma panela refogue no azeite de oliva o alho poró fatiado até que comece a dourar;
- 5º Junte o creme de palmito do processador e tempere com o sal e um pouco de noz moscada ralada na hora;
- 6º Quando levantar fervura adicione o palmito que estava reservado e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos em fogo baixo;
- 7º Depois é só finalizar com a cebolinha picada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (210 g)	% DDR
ENERGIA	137 kcal	289 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	12 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	5 %
GORDURA	10 g	21 g	38 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	13 g	61 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	11 mg	22 mg	1 %