



CREME DE BRÓCOLIS E COUVE-FLOR

Opção antioxidante para deixar o corpo mais leve ;-)

 40 minutos

 40 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá, floretes de brócolis, cru [273 g]
- 3 xícaras de chá de couve-flor, cru [192 g]
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 4 dentes de alho, cru [12 g]
- 1/2 xícara de chá de farelo de aveia, cru [47 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem [2 g]
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha [3 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 xícara de chá de alho-poró, (bulbo e parte inf. da folha), cru [89 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 colher de chá de condimento, açafrão [1 g]
- 2 xícaras de chá, picada de couve, crua [42 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o azeite em uma panela e deixe aquecer. Acrescente o alho e a cebola e frite um pouquinho.
- 2º Junte o brócolis, o couve-flor, alho poró, o sal e demais temperos á gosto. Cubra com água e leve para cozinhar. Assim que estiver macio, retire uma parte do brócolis e couve-flor e reserve.
- 3º Coloque todo o resto no liquidificador junto com o farelo de aveia e bata, se precisar acrescente um pouco mais de água.
- 4º Volte a sopa para a panela, acerte o sal e deixe ferver. Quase perto de desligar o fogo, adicione a couve até murchar. Depois sirva com o restante do brócolis e couve-flor reservado picadinho por cima da sopa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (183 g)	% DDR
ENERGIA	56 kcal	102 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	12 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	9 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	7 g	26 %
SÓDIO	183 mg	335 mg	14 %