



MINI-SUFLÊ DE COUVE FLOR

Entrada

 1 hora

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 couve flor
- 270 gramas de tofu
- 200 ml de água
- 1 cebola
- 1 clara de ovo
- 1 colher de sobremesa de amido de milho
- óleo [o suficiente] para untar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a couve-flor no vapor com todos os talos.
- 2º Corte as flores em pequenos tamanhos (irão decorar o suflê).
- 3º No liquidificador, bata o tofu, a água, a cebola, o amido de milho e a metade da couve-flor [colocar todos os talos].
- 4º Coloque sal a gosto.
- 5º Leve esse creme ao fogo e mexa até engrossar um pouco.
- 6º Acrescente a outra metade da couve-flor [as flores picadas].
- 7º Bata a clara em neve e misture delicadamente a clara ao creme.
- 8º Coloque em um pirex pequeno até 3/4, untado com óleo e leve ao forno em temperatura média (180° C) por cerca de 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (151 g)	% DDR
ENERGIA	26 kcal	39 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	2 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	10 mg	14 mg	1 %