



SOPA DE COUVE-FLOR COM CARDAMOMO

Jantar

 30 minutos

 3 porções

INGREDIENTES

- 1 couve-flor média com talos e flores
- 3 bagos de cardamomo com casca
- 1 litro de água
- 1 colher de sobremesa de azeite extravirgem
- 2 colheres de sopa de manteiga **ou** 2 colheres de sopa de óleo de coco
- Sal a gosto
- 6 colheres de sopa de biomassa de banana-verde [opcional]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a couve-flor com o cardamomo na água até os talos ficarem al dente.
- 2º Retire do fogo, espere amornar, bata a couve-flor com a água no liquidificador e coe.
- 3º Volte a bater no liquidificador com o azeite, a manteiga [ou óleo de coco], o sal e a biomassa.
- 4º Leve ao fogo para aquecer, porém não deixe de ferver.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [452 g]	% DDR
ENERGIA	28 kcal	128 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	2 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	2 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	123 mg	557 mg	23 %