



ESCONDIDINHO DE COUVE-FLOR

Prato principal - Opções de purês: batata-doce, inhame, aipim e batata baroa. Opções de recheio: carne moída e cogumelos. Varie e brinque com as misturas.

 20 minutos
 40 minutos
 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de couve flor (800 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola (20 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 2 colheres de sopa cheias de queijo parmesão sem lactose (30 g)
- 1 unidade pequena de peito de galinha desfiado (270 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Separe os floretes de couve-flor (use os talos também)
- 2º Faça um refogado no azeite com a cebola e os alhos picados e toda a couve-flor.
- 3º Quando a couve-flor já estiver "al dente", bata tudo no liquidificador e volte para a panela.
- 4º Cozinhe o creme de couve-flor até atingir um ponto de purê.
- 5º Numa travessa, monte o escondidinho: coloque o purê, recheie com frango desfiado, e em seguida, cubra com o restante do purê.
- 6º Salpique o queijo por cima e leve ao forno preaquecido a 180 graus por 20 minutos, ou até que o queijo doure.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (168 g)	% DDR
ENERGIA	115 kcal	192 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	3 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	15 g	25 g	34 %
GORDURA	5 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	121 mg	203 mg	8 %