

Creme de couve flor com alho-poró

4 porções

Ingredientes

ou

2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)

ou

1 unidade pequena de cebola (30 g)

ou

1 dente de alho, cru (3 g)

ou

1 unidade grande de couve flor (800 g)

ou

6 colheres de sopa de alho-poró cru (120 g)

ou

1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua (6 g)

Método de preparo

1

Obs: 500 ml de água quente, sal e pimenta a gosto

2

Refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente a couve flor e a água quente. Assim que estiver cozida, bata no liquidificador e acrescente o sal e a pimenta.

3

Volte para a panela e adicione o alho-poró e a cebolinha. Cozinhe por mais 5 minutos e sirva a seguir.