

CREME DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

- 100 gramas de couve-flor crua
- 3 unidades de cenoura crua [441 g]
- 2 unidades de nabo [raiz] cru [642 g]
- 2 unidades, com casca de cebola crua [424 g]
- 1 unidade de courgette crua [332 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa panela com água adicionar todos os legumes e deixar cozer
- 2º Depois de cozidos, relar todos os legumes com varinha até obter um creme
- 3º Adicionar um fio de azeite [1 colher de sopa]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	14 kcal	1 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	17 mg	1 %