

**MOLHO BRANCO SAUDÁVEL** 4 porções**INGREDIENTES**

- 500 gramas de couve-flor crua
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 100 gramas de bebida à base de soja natural, sem açúcar e sem sal **ou** 100 gramas de bebida de amêndoa sem açúcares Shoyce 0%
- 1/2 unidade, com casca de cebola crua (106 g)
- Noz-moscada a gosto **ou** 2 colheres de sopa de molho de soja
- 50 gramas de queijo ralado mozzarella light (opcional) **ou** 2 colher de sopa de levedura Nutricional em Flocos
- Sal a gosto

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Lave a couve flor, pique em pedaços e leve a água fervente para cozinhar por 5 minutos. Escorra a água, transfira os pedaços para um liquidificador/ varinha e adicione o leite vegetal – não use leites com sabor muito forte para não interferir no sabor do molho. Bata até ficar bem homogêneo.
- 2º Numa panela, refogue com azeite o alho amassado e a cebola picadinha. Acrescente o creme de couve flor, o sal, a noz moscada ou pimenta do reino à gosto. Misture em fogo médio até engrossar. Se desejar um creme mais liquido, adicione mais leite. Deixe borbulhar (quase ferver) e desligue o fogo.
- 3º Finalize adicionando queijo ralado como opcional e sirva.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (188 g)	% DR
ENERGIA	39 kcal	73 kcal	4 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	15 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	4 g	5 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	942 mg	1773 mg	74 %