

CALDO VERDE COM COUVE-FLOR

 50 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de couve flor [800 g]
- 1 maço de couve manteiga [160 g]
- 1/2 unidade média de cebola [35 g]
- 2 dentes de alho [6 g]
- 2 colheres de sopa rasas de creme de leite [30 g]
- 1 sal a gosto
- pimenta do reino a gosto
- 1 litro de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a couve-flor em água junto com a cebola sal e temperos a gosto para dar sabor até ficarem bem macias.
- 2º Escorra o caldo e despreze. Coloque a couve-flor e a cebola em processador e triture bem.
- 3º Pique a couve manteiga em tiras bem finas. Reserve.
- 4º Em uma panela funda refogue os dentes de alho em manteiga ou azeite.
- 5º Junte a couve-flor e adicione água até a consistência que desejar. Acrescente o creme de leite. Deixe apurar por alguns minutos.
- 6º Junte a couve manteiga e cozinhe por mais 4 minutos e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [390 g]	% DDR
ENERGIA	14 kcal	56 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	2 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	15 mg	59 mg	2 %