

**SOPA CREME DE COUVE-FLOR** 5 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade grande de couve flor [800 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva [24 g]
- 1 folha de louro [1 g]
- Sal e Pimenta a gosto
- 1 litro de água [1000 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descarte as folhas e corte a couve-flor em pedaços médios. Transfira para uma tigela e lave bem sob água corrente. Descasque e pique fino a cebola. Com a lateral de faca, amasse o dente de alho e descarte a casca;
- 2º Leve uma panela ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite, junte a cebola, tempere com sal e refogue por cerca de 2 minutos até murchar. Acrescente a couve-flor e deixe dourar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando. Tempere com sal, junte o alho e mexa por mais 1 minuto;
- 3º Regue com a água e junte a folha de louro. Assim que ferver, tampe a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 20 minutos, até a couve-flor ficar bem macia. Enquanto isso, prepare a farofinha de pão.
- 4º Desligue o fogo, descarte a folha de louro e transfira a sopa para o liquidificador. Atenção: segure firme a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor do caldo abra a tampa. Bata até ficar lisa, prove e acerte o sal. Sirva com cebolinha picada;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (285 g)	% DDR
ENERGIA	23 kcal	65 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	2 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	2 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	34 mg	97 mg	4 %