

**CREME DE COUVE FLOR** 8 porções**INGREDIENTES**

- 300 gramas de couve-flor crua
- 100 gramas de cebola crua
- 50 gramas de cenoura crua
- 250 gramas de abóbora crua
- 10 mL de azeite
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Noz moscada q.b.
- Água

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Cortar os hortícolas em pedaços e levar ao lume num recipiente com água suficiente para os cobrir, e temperar.
- 2º Quando estiverem macios, adicionar um fio de azeite e triturar com ajuda de uma varinha mágica.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [216 g]	% DR
ENERGIA	15 kcal	34 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	1 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	380 mg	823 mg	34 %