

**MOLHO BRANCO FALSO OU MOLHO BRANCO DE COUVE-FLOR** 15 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade grande de couve-flor cozida (800 g)
- 3 xícara e meia de leite semi-desnatado (625ml)
- 1 unidade média de cebola crua (70 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol (30 g)
- 1 colher de chá de pimenta moída (3 g) à gosto
- 1 colher de chá rasa, fino de sal (5 g) à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Aqueça brevemente o óleo em uma panela e coloque a cebola para refogar. Quando começar a ficar transparente junte o alho. 2. Enquanto isso retire somente os floretes do pé de couve-flor e pique-os em pedaços pequenos. 3. Junte na panela do refogado de cebola e alho e tempere com o sal e pimenta. 4. Junte o leite quente, mexa, tampe e deixe cozinhar em fogo brando por 10 minutos. 5. Retire o molho do fogo e processe com um mixer ou jogue tudo dentro de um processador ou liquidificador. Bata bem até obter um creme denso e homogêneo. 6. Se achar necessário pingue um pouco mais de leite quente até conseguir o ponto de molho branco. 7. Se quiser reserve por até 2 dias em pote tampado na geladeira para usar em outras receitas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (103 g)	% DDR
ENERGIA	53 kcal	54 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	155 mg	159 mg	7 %