

ARROZ DE COUVE FLOR

Menos caloria e mais sabor

🕒 5 minutos
🕒 25 minutos
🍴 6.6 porções

INGREDIENTES

- 1/2 unidade grande de couve flor (400 g)
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g) + pimenta do reino e sal a gosto.

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave a couve-flor em água fria e seque bem;
- 2º Usando um ralador de queijo, rale a couve-flor no ralo grosso. Ou coloque num processador e bata usando a função pulsar até obter uma textura similar à do arroz. Numa frigideira, refogue a cebola e o alho até que a cebola esteja transparente. Acrescente a couve-flor e deixe refogar por cerca de 5 minutos.
- 3º Tempere com sal e pimenta. Polvilhe com salsinha e sirva em seguida no lugar do tradicional arroz branco.
- 4º Tempere com sal e pimenta. Polvilhe com salsinha e sirva em seguida no lugar do tradicional arroz branco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COL. DE SOPA (30 g)	% DDR
ENERGIA	12 kcal	4 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	7 mg	2 mg	0 %