



CREME DE BETERRABA

Creme de beterraba com ovo picado

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de alho francês cru [165 g]
- 2 unidades de beterraba [raiz] cozida sem sal [236 g]
- 1 unidade de courgette crua [332 g]
- 6 ramos de couve-flor crua [276 g]
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 2 dentes de alho cru [6 g]
- 2 unidades de ovo de galinha cozido [112 g]
- 1 colher de chá de azeite [2 g]
- 3 gramas de coentros crus

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descasque, lave e corte os legumes em pedaços.
- 2º Coza num tacho com água e sal a gosto.
- 3º Em seguida, passe com a varinha até obter um puré homogéneo e adicione o azeite.
- 4º Sirva com os ovos cozidos picados.
- 5º Sirva com os ovos cozidos picados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [265 g]	% DR
ENERGIA	27 kcal	73 kcal	4 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	12 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	5 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	25 mg	67 mg	3 %