

**PURÉ DE COUVE-FLOR** 20 minutos 30 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 400 gramas de couve-flor crua
- 150 gramas de brócolos crus
- 50 gramas de queijo "Quark" natural magro
- 50 gramas de margarina
- 1 colher de chá de noz moscada moída [3 g]
- 5 gramas de sal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Corte os legumes em bocados e leve a cozer num tacho com água e sal;
- 2º Bata o queijo quark e a margarina com uma parte dos vegetais cozidos num liquidificador ou robot de cozinha;
- 3º Quando estiver cremoso adicione os restantes legume, tempere com sal e noz moscada e misture até obter um puré homogéneo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (165 g)	% DR
ENERGIA	77 kcal	127 kcal	6 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	13 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	3 g	4 g	5 %
GORDURA	6 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	385 mg	633 mg	26 %