Géssica Araújo
Nutricionista · 24112

ARROZ DE COUVE-FLOR E CENOURA

Substituição do arroz convencional pelo couve-flor .

15 minutos
20 minutos
7 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de couve-flor crua (300 g)
- 1 unidade média de cenoura crua (120 g)
- 1 unidade pequena de cebola ralada (30 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 22 gramas de limão (sumo de meio limão)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Comece lavando os floretes de couve-flor em água corrente, em seguida seque bem e passe no processador ou ralo
2º Junte o sumo do limão e sal a gosto
3º Numa frigideira antiaderente em fogo médio coloque o azeite a cebola refogue um minuto e junte o alho, deixe mais um minuto e coloque a cenoura ralada refoque por mais um minuto
4º Junte o couve-flor e refoque bem, desligue o fogo e acerte o sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (70 g)	% DDR
ENERGIA	68 kcal	48 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	6 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	1 %
GORDURA	5 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	3 mg	2 mg	0 %