

ESCONDIDINHO DE COUVE-FLOR

Prato principal - o escondidinho pode ser preparado com qualquer purê e com qualquer recheio. Opções de purês: batata-doce, inhame, aipim e batata baroa. Opções de recheio: carne moída e cogumelos. Varie e brinque com as misturas.

 20 minutos 40 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de couve flor [800 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 2 colheres de sopa cheias de queijo parmesão [30 g]
- 1 unidade pequena de peito de galinha desfiado [270 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Separe os floretes de couve-flor (use os talos também)
- 2º Faça um refogado no azeite com a cebola e os alhos picados e toda a couve-flor.
- 3º Quando a couve-flor já estiver "al dente", bata tudo no liquidificador e volte para a panela.
- 4º Quando a couve-flor já estiver "al dente", bata tudo no liquidificador e volte para a panela.
- 5º Cozinhe o creme de couve-flor até atingir um ponto de purê.
- 6º Numa travessa, monte o escondidinho: coloque o purê, recheie com frango desfiado, e em seguida, cubra com o restante do purê.
- 7º Salpique o queijo por cima e leve ao forno preaquecido a 180 graus por 20 minutos, ou até que o queijo doure.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (176 g)	% DDR
ENERGIA	66 kcal	116 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	2 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	15 g	20 %
GORDURA	3 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	69 mg	121 mg	5 %