



ARROZ DE COUVE-FLOR

 40 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 700 gramas de couve flor [7 xícaras de chá]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 3/4 de xícara de água
- Sal à gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um processador, coloque 700 g de couve-flor limpa separada em buquês e pulse até ficar com aparência de grãos de arroz. Em uma panela, em fogo médio coloque 1/2 colher (sopa) de azeite e refogue 1/2 colher (sopa) de alho picado e 1/2 xícara (chá) de cebola picada por aproximadamente 2 minutos. Acrescente a couve-flor processada, 3/4 de xícara (chá) de água fervente e sal a gosto. Tampe a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos ou até a água secar. Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (164 g)	% DDR
ENERGIA	22 kcal	36 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	3 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	714 mg	1174 mg	49 %