



SOPA DE COUVE FLOR

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa cheias de cebola em cubos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1 cabeça média de couve-flor, verde, cru [431 g]
- 2 colheres de sopa de alho-poró cru [40 g]
- Sal e pimenta rosa à gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Refogue a cebola e o alho no azeite. Adicione a couve-flor e o alho poro. Coloque água suficiente para cobrir os legumes e deixe cozinhar. Bata a mistura no liquidificador com 1 copo de água. Finalize com a pimenta rosa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	55 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	18 mg	1 %