

Creme vegano de couve flor com alho-poró

1 porção

Ingredientes

ou

1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua [6 g]

ou

4 colheres de sopa de alho-poró cru [80 g]

ou

1 ramo grande de couve flor [100 g]

ou

1 dente de alho, cru [3 g]

ou

1 unidade pequena de cebola [30 g]

ou

1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]

ou

100 gramas de tofu

ou

2 porções de queijo Feta de amêndoas [152 g]

Método de preparo

1

Refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente a couve flor e a água quente. Assim que estiver cozida, bata no liquidificador e acrescente o sal e a pimenta. Volte para a panela e adicione o alho-poró e a cebolinha. Cozinhe por mais 5 minutos, pique as fatias de queijo e sirva a seguir.

2

Obs: 500 ml de água quente, sal e pimenta a gosto