Filipa Gonçalves

CREME DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

- 100 gramas de couve-flor crua
- 3 unidades de cenoura crua (441 g)
- 2 unidades de nabo (raiz) cru (642 g)
- 2 unidades, com casca de cebola crua (424 g)
- 1 unidade de courgette crua (332 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Numa panela com água adicionar todos os legumes e deixar cozer
2º Depois de cozidos, relar todos os legumes com varinha até obter um creme
3º Adicionar um fio de azeite (1 colher de sopa)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	14 kcal	1 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	17 mg	1 %