



## ARROZ DE COUVE-FLOR

### Ingrediente

- 1 couve-flor grande
- 1 colher (sobremesa) de azeite extravirgem
- 2 dentes de alho espremidos ou picados
- Sal,
- Pimenta-do-reino
- Salsinha a gosto



### Modo de fazer

- Corte os talos da couve-flor (guarde-os para preparar uma sopa ou refogado) e use apenas os buquês.
- Cozinhe no vapor até a verdura ficar macia.
- Coloque sobre uma tábua e pique com a ponta de uma faca afiada. Cuidado para não picar demais e virar um purê.
- Reserve. Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite e refogue o alho.
- Acrescente a couve-flor picada e refogue por mais 2 minutos.
- Tempere com sal, pimenta e salsinha.
- Mexa com cuidado e sirva com os acompanhamentos que preferir.
- Sugestão: rosbife (3 fatias, 97 cal), ervilha torta (6 vagens, 35 cal) e minicenoura (4 unidades, 29 cal), cozidas no vapor.

Rende: 4 porções (4 colheres de sopa cada uma)

Calorias por porção: 24

