

Receita de purê de couve-flor light com noz-moscada

Ingredientes

- 8 xícaras de chá de couve-flor em pedaços
- 4 dentes de alho
- 1 xícara de chá de leite de arroz ou amendoas.
- 1 xícara de chá de ricota amassada
- 1 colher de sopa de óleo de côco
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- ¼ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de pimenta do reino
- 1 colher de chá de endro seco
- 1 colher de chá de noz-moscada

Modo de preparo

Cozinhe a couve-flor em água fervente com sal ou a vapor por 20 minutos. Escorra bem a água e bata a couve no liquidificador até obter uma pasta grossa. Leve ao fogo novamente e misture os outros ingredientes. Tempere. Desligue e sirva como acompanhamento de algum prato.