



Ocasões Especiais

Natal

## Creme de couve flor com leite evaporado e pinhões

🕒 27 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

1 couve-flor grande  
1 cebola  
leite magro q.b.  
200 ml de leite evaporado  
azeite q.b.  
ervas a gosto  
1 punhado de pinhões

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 208,9 kcal | 10%* |
| Proteínas           | 11,1 g     | 22%* |
| Lípidos             | 14,2 g     | 20%* |
| Hidratos de Carbono | 9,4 g      | 4%*  |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 A entrada perfeita para lhe aconchegar o estômago e a alma. Este Natal opte pelo Creme de couve flor com leite evaporado e pinhões da Nestlé. Um creme macio que faz as delícias do primeiro prato ou o aconchega depois de abrir os presentes de Natal.
- 2 Partir a couve flor em pedaços, lavar bem e reservar, juntamente com a cebola cortada em meias luas.
- 3 Numa panela aquecer o azeite, deitar a couve flor e a cebola, deitar a erva escolhida. Deixar cozinhar em lume brando.
- 4 Assim que estiver cozido, cobrir com leite, temperar e aumentar o lume deixando ferver 3 ou 4 minutos.
- 5 Triturar muito bem depois de retirar as ervas.

- 6 Entretanto, saltear os pinhões até ganharem cor.
- 7 Mesmo antes de servir, bater o leite evaporado até ficar bem firme. Colocar uma colherada por cima da sopa e alguns pinhões.
- 8 Servir de imediato.