



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.