

[Receitas em vídeo](#)[Entradas](#)

## Creme de Couve Flor à Indiana

 25 min. Fácil Económico 2 doses

### Ingredientes

pó de caril q.b.  
1 cebola picada  
1 dente de alho picado  
azeite q.b.  
água q.b.  
1 embalagem de MAGGI Pasta Oriental  
sal q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	168,0 kcal	8%*
<b>Proteínas</b>	3,2 g	6%*
<b>Lípidos</b>	8,4 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	19,9 g	8%*

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

### Preparação

- 1 Refoga a cebola e o alho em azeite, com uma pitada de pó de caril, até que a cebola fique translúcida.
- 2 Adiciona a cenoura e a couve flor, cobre com água e cozinha tapado, em lume brando até que os legumes fiquem macios.
- 3 Tempera com sal e tritura até obter um creme homogéneo e, se estiver muito grosso, adiciona mais um pouco de água e leva ao lume até levantar fervura.
- 4 Adiciona os noodles e deixa em lume brando até que cozam. Serve polvilhado com caril.