



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

<b>Energia</b>	208,9 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	11,1 g	22%*
<b>Lípidos</b>	14,2 g	20%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.