

Ocasiões 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.