

Rende 3 porções

Creme de FEIJÃO BRANCO E ALHO-PORÓ



Ingredientes:

- 300 gramas de grãos de feijão branco cozido
- 240 gramas de caldo de feijão branco
- ½ cebola grande picada (100 gramas)
- 2 dentes de alho picado (6g)
- 150 gramas de alho-poró picado
- 120 gramas de couve-flor cozida (aproximadamente 4 floretes)
- ½ colher de sopa de levedura nutricional (2.5g) (opcional)
- 1 colher de sopa rasa de óleo vegetal (8g)
- 1 colher de chá rasa de sal refinado
- Pimenta branca moída

Forma de preparo:

Refogar o alho e a cebola com o óleo vegetal, depois adicionar o alho-poró picado e refogar até murchar. Junte os grãos de feijão, o caldo, a couve-flor picada, o sal, a levedura nutricional e misture bem.

Coloque tudo no liquidificador ou pode usar um mixer direto na panela e bata até formar um creme liso, adicione a pimenta branca e sirva quente.

Sirva com sementes tostadas, recomendo a semente de gergelim e a de girassol.



Pode adicionar um pouco de água quente se quiser que o caldo fique um pouco mais líquido.

i Informações nutricionais:

Porção de 310 gramas

Proteína: 19,8 gramas

Carboidrato: 53,6 gramas

Lipídios: 3,4 gramas

Calorias: 297 kcal