

# COUVE FLOR

## COMPOSIÇÃO

A couve-flor é um vegetal da família das brassicáceas ou crucíferas, a mesma do brócolis. O vegetal merece estar sempre presente na dieta pois possui uma grande quantidade de nutrientes, como vitamina C, manganês, vitaminas B5, B6, folato (B9) e vitamina K. A couve-flor também tem substâncias antioxidantes e outros fitoquímicos. O vegetal está entre os 20 melhores pontuados no Índice de Nutrientes Densidade Agregado (ANDI), que mede a quantidade de vitaminas, de minerais e de conteúdo fitonutriente em relação ao conteúdo calórico. Isso significa que o alimento fornece uma grande quantidade de nutrientes para uma pequena quantidade de calorias. Versatilidade descreve a couve-flor, você pode comê-la fria em saladas, quente, ou até mesmo fazer um purê. Ao escolher couve-flor fresca, procure uma que esteja firme, sem manchas amareladas ou amarronzadas, e que tenha folhas verdes anexadas ao caule. A couve-flor é um dos vegetais mais versáteis que existem, tanto é que se tornou queridinha de quem faz dieta. Com ela, é possível fazer de pizza saudável até "arroz" menos calórico que a versão branquinha. Mas os benefícios do alimento não param por aí.

## Pizza de Couve-Flor

### Ingredientes

#### Massa

- 1 couve-flor média
- 1 ovo
- Sal, orégano e salsinha a gosto
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão light

#### Recheio

- Meia xícara de chá de molho de tomate
- Queijo muçarela light
- Tomate em fatias
- Folhas de manjeriço

#### Modo de fazer

Aqueça o forno a 180 graus. Triture a couve-flor em um processador. Junte os outros ingredientes da massa até obter uma mistura homogênea. Unte a forma com azeite e espalhe a massa de maneira uniforme. Asse por 15 minutos ou até ficar dourada. Retire, espalhe o molho, cubra com a muçarela, tomate em fatia e as folhas de manjeriço. Leve ao forno por mais 5 minutos e sirva.



## Couve-flor gratinada

### Ingredientes

- 1 couve-flor
- ½ cebola ralada
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 300 ml de leite
- 1 caixa de creme de leite
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de azeite
- ½ xícara de chá de parmesão ralado
- Sal e noz-moscada a gosto

### Modo de preparo

Aqueça o forno a 180 graus. Cozinhe a couve-flor até que fique bem macia e reserve. Em uma panela, refogue a cebola no azeite e na manteiga. Em seguida, dissolva a farinha de trigo no leite e junte a mistura à panela. Deixe cozinhar até engrossar, mexendo esporadicamente. Junte creme de leite, sal e noz-moscada. Em um refratário, espalhe o vegetal dividido em flores menores, coloque o molho por cima e cubra tudo com o parmesão. Leve ao forno até gratinar.

Bom Apetite!!

Camila Costa

Nutricionista