

# PURÉ DE COUVE-FLOR SAUDÁVEL



## INGREDIENTES

- 500 G COUVE-FLOR
- 75 G PHILADELPHIA LIGHT
- SAL E PIMENTA QB

## CONFEÇÃO

1. Cortar a couve-flor em floretes e colocá-los no cesto.

---
2. Encher a taça com água até à marca de 0,7L. Colocar o cesto na taça e programa Steam a 100°C durante 15 minutos, até que a couve-flor esteja macia, mas não cozida demais.

---
3. Retirar o cesto da taça, deitar fora a água e colocar a lâmina ultrablade.

---
4. Colocar a couve-flor cozida na taça e seleccionar velocidade 12 durante 30 segundos.

---
5. Adicionar a Philadelphia Light, sal e pimenta.

---
6. Fazer Pulses de 30-40 segundos na velocidade de 12 até que o puré de couve-flor esteja bem misturado e suave.

---