

PURÉ DE COUVE FLOR (6 MESES)



CONFEÇÃO

1. Corte a couve flor em pedaços (cubos de 2-3 cm).
2. No cesto de cozedura a vapor, coloque a couve flor. Verta 0,7 L de água na taça principal do robot.
3. Coloque a tampa principal do robot e selecione o programa P1 Vapor durante 20 minutos. Escorra bem e esvazie a taça principal.
4. Deite todos os ingredientes na mini taça equipa com a lâmina picadora. Feche a mini taça com a respetiva tampa.
5. Coloque a tampa principal do robot e misture na velocidade 12 durante 1 minuto.

INGREDIENTES

- 350 G DE COUVE FLOR
- 50 ML DE ÁGUA
- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE