



# PURÊ DE COUVE FLOR VEGANO

Por: Mr. Veggy

Que tal um acompanhamento low carb para acompanhar seu Hambúrguer Veggy? Esse Purê de Couve Flor é um ótimo substituto ao tradicional purê de batata, é vegano, 100% natural e perfeito para quem busca uma alimentação mais saudável para o dia a dia!

## TEMPO DE PREPARO

40 min



## INGREDIENTES

1/2 cabeça de couve-flor  
1 colheres de sopa de azeite  
1/2 dente de alho (picado)  
½ xícara de leite de amêndoas sem açúcar  
1 pitada de pimenta preta  
Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

### Passo 1

Coloque o couve- flor cortada em uma panela grande em água fervendo cerca de 15-20 minutos, ou até que fique macia. Após sentir a couve macia, retire da panela e deixe esfriar.

### Passo 2

Em seguida, refogue o alho no azeite em uma frigideira pequena em fogo médio até dourar, desligue e reserve.

### Passo 3

Transfira a couve-flor, o azeite, alho, sal e a pimenta e o leite de amêndoas para um processador e bata até virar um purê. Está pronto!