



ARROZ DE COUVE-FLOR COM ATUM

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES:

2 colheres (sopa) de azeite oliva

1 cebola pequena picada

2 dentes de alho picados

300 g de couve-flor crua ralada no ralo fino

2 colheres (sopa) de água

1 tomate grande sem sementes picado

1 lata de Atum Pedacos ao Natural COQUEIRO escorrido (170g)

meia colher (chá) de sal

1 colher (sopa) de cebolinha picada

MODO DE PREPARO:

- 1- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar levemente.
- 2- Junte a couve-flor, a água e refogue por mais alguns minutos ou até que a couve-flor fique macia.
- 3- Acrescente o tomate, o Atum Pedacos ao Natural COQUEIRO, o sal, a cebolinha e misture delicadamente.
- 4- Desligue o fogo e sirva em seguida.

DICA:

- ✓ Se preferir, você pode colocar a couve-flor em um processador e tritura-la bem.
- ✓ Experimente adicionar cenoura ralada, alho-poró, ervilhas frescas ou milho ao refogado.