



PONTO VERDE COMÉRCIO DE PRODUTOS NATURAIS LTDA.

Rua do Estilo Barroco, 442 – Santo Amaro – 04709-011 – São Paulo – SP
www.lojapontoverde.com.br - Tel.: (11) 5182-5161

Sopa de Couve Flor

Ingredientes:

1 couve flor
3 colheres sopa de azeite
1 ¼ litro de água
2 colheres sopa de coalhada ou iogurte
3 colheres de sopa de farinha de trigo
1 gema

Modo de preparo:

Dividir a couve flor em pequenas porções e cozinhar na água.
Dourar a farinha no azeite e diluir com a água do cozimento.
Engrossar com a gema de ovo batida com a coalhada.
Por último, acrescentar a couve flor.
Se a consistência estiver muito grossa, dilua com mais água.