



## COUVE-FLOR AO LIMÃO CREMOSO

### INGREDIENTES:

- 1 couve-flor de tamanho médio
- 2 tomates sem sementes em cubos
- 1 cebola grande em cubos
- 1 pimentão em cubos
- ½ xícara (chá) de cebolinha verde picada
- Suco de 2 limões (coado)
- 1 xícara (chá) maionese light
- Sal a gosto
- 1 maço de agrião

### PREPARO:

Separe a couve-flor em buquês e cozinhe em água fervente e sal. Deixe esfriar. Em um recipiente, coloque os tomates, a cebola, o pimentão e a cebolinha. Tempere com sal e suco de limão e misture bem. Junte a maionese formando um creme e leve para gelar. Sirva a couve-flor com o creme acompanhada de folhas de agrião.

**117 calorias por porção.**

[www.receitas.unimedsaoroque.coop.br](http://www.receitas.unimedsaoroque.coop.br)

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.