

Cuzcuz lowcarb de Natal

<https://sem lactose.com/index.php/2018/12/05/cuzcuz-lowcarb-de-natal/>

Última atualização em: 5/12/18

SG

SL

SO

SP

SS

VG

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

00:15

00:00

Baixa

4

Essa ideia de que festas de final de ano é hora de esquecer a alimentação saudável e meter o pé na jaca já tá ultrapassada! Legal mesmo é você ser criativo e colocar o saudável nas suas comemorações para celebrar sem culpa!

E ser criativo quer dizer conseguir unir duas coisas fundamentais: sabor e ingredientes saudáveis. Não adianta ser saudável e ruim, sem gosto, pois assim você cada vez mais vai querer distância de comida saudável.

Esse cuzcuz reúne essas duas qualidades. Super leve, lowcarb, com uma mistura de sabores doces, salgados e picantes com muita crocância das avelãs e das castanhas do pará. Sério. Você vai gostar! E se você gosta de sabores mais intensos, basta adicionar alguns temperinhos como noz moscada, páprica, cominho, etc. Eu curti assim pois acho que ele combina bem com outros pratos natalinos.

Quer ver o passo a passo dessa receita em vídeo? Acesse o nosso [perfil do Instagram](#) veja a receita na área de [Destaques](#).

INGREDIENTES:

- 1 couve-flor média
- 1/4 de xícara de passas pretas
- 1/4 de xícara de damascos picados
- 1/4 de xícara de avelãs
- 1/4 de xícara de azeitonas
- 10 pimentas biquinho em conserva
- sal à gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva

PREPARO

1. lave e corte a couve-flor em floretes.
2. Faça o branqueamento na couve-flor colocando água fervente nos floretes por alguns segundos e depois

escorra toda a água.

3. Coloque a couve-flor em um processador de alimentos e bata por alguns segundos até obter uma mistura que lembra cuzcuz.
4. Coloque a couve-flor em uma vasilha e adicione todos os demais ingredientes. Misture bem e sirva a seguir.

Conservação: esse é um prato que deve ser consumido fresco. O branqueamento ajuda a manter o prato por mais tempo. Você pode mantê-lo na refrigeração por até 24 horas.