

“Palomitas” de coliflor



ESTAS “PALOMITAS” SON IDEALES PARA ACOMPAÑAR CON UN PLATILLO O COMO SNACK. DESTACAN SUS BENEFICIOS ANTIOXIDANTES Y ANTIINFLAMATORIOS. SUS INGREDIENTES LA HACEN UNA RECETA BAJA EN CALORÍAS Y RICA EN FIBRA, VITAMINAS C Y K.



Tiempo de preparación: 40 minutos • **Porciones:** 6

Ingredientes:

8 tazas de pequeños floretes de coliflor, tallos cortados
3 cucharadas de aceite de oliva
¼ de taza de queso parmesano rallado
1 cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de cúrcuma molida
Sal Kosher

Equipo de producción:

Horno.
Recipiente.

Una porción (20 g) aporta:

Calorías: 110
Grasa total: 8 g
Grasa saturada: 2 g
Carbohidratos: 8 g
Proteína: 4 g
Fibra: 3 g
Sodio: 267 mg



Preparación:

Calienta el horno a 250° C.

En una bandeja para hornear, mezcla la coliflor con el aceite, el queso parmesano, ajo en polvo, cúrcuma y ½ cucharadita de sal. Asa hasta que esté dorada y tierna, de 25 a 30 minutos.

OTROS SABORES:

TRUFA.

Omite el parmesano, el ajo en polvo y la cúrcuma. Mezcla la coliflor asada con 2 cucharadas de mantequilla de trufa y ½ cucharadita de pimienta.

Una porción (15 g) aporta:

Calorías: 120

Grasa total: 7 g

Grasa saturada: 1 g

Carbohidratos: 5 g

Proteína: 2 g

Fibra: 2 g

Sodio: 189 mg

CHILE-LIMA.

Sustituye 1 cucharada de chile en polvo, por parmesano y la cúrcuma. Ralla la lima sobre

Una porción (17 g) aporta:

Calorías: 90

Grasa total: 10 g

Grasa saturada: 3 g

Carbohidratos: 5 g

Proteína: 2 g

Fibra: 2 g

Sodio: 204 mg



Valor nutricional



ALIMENTO	APORTE DE VITAMINAS 100 G	APORTE DE MINERALES 100 G
Coliflor	Vitamina B9 Vitamina C Vitamina B6 Vitamina K	Fósforo Potasio Calcio Magnesio
Aceite de oliva	Vitamina A Vitamina D Vitamina E Vitamina K	Calcio Magnesio Fósforo Zinc
Queso parmesano	Vitamina A Vitamina B12	Calcio Fósforo Selenio Zinc
Ajo	Vitamina B6 Vitamina C Vitamina B9 Vitamina B3	Calcio Magnesio Fósforo Potasio
Cúrcuma	Vitamina C Vitamina E Vitamina B3	Calcio Magnesio Fósforo Potasio

Valor nutricional

Chile en polvo	Vitamina A Vitamina E Vitamina B6 Vitamina B2 Vitamina B3 Vitamina K	Cobre Hierro Manganeso
----------------	---	------------------------------

Lima	Vitamina C	Potasio Fósforo
------	------------	--------------------

Mantequilla de trufa	Vitamina C Vitaminas B2 Vitamina B3 Vitamina B9	Potasio Fósforo Yodo
----------------------	--	----------------------------

