

**COLIFLOR CREMOSA AL QUESO**

🕒 15 minutos

🕒 25 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- Coliflor (300gr aprox)
- Queso parmesano en polvo o rallado (4 cucharadas)
- 1 chorro de aceite
- 1 huevo cocido

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos la coliflor (limpia y troceada) a cocer, en el lekue o en una olla, con un poco de sal. Cocemos a la vez el huevo.
- 2º Una vez cocida la trituramos con la batidora a la vez que añadimos un chorrito de aceite de oliva, hasta que quede cremosa y sin grumos.
- 3º Espolvoreamos la crema de coliflor con el parmesano y echamos el huevo cocido troceado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (486 g)	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	420 kcal	21 %
PROTEÍNA	6 g	29 g	58 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	6 g	30 g	43 %
GRASAS SATURADAS	2 g	12 g	59 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	35 %
SODIO	56 mg	274 mg	11 %