

**RISSOTTO DE FALSO ARROZ DE COLIFLOR** 20 minutos 2 porciones**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 400 gramos de coliflor, cruda
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 pizca de pimienta, orégano, jengibre en polvo
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano [13 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Cortar la cebolla picada y sofreírla en una sartén con aceite de oliva y una pizca de sal.
- 2º Limpiar y cortar los champiñones y añadir al sofrito. Salpimentar. Dejar que se cocinen bien.
- 3º Añadir la coliflor picada, cruda, dar unas vueltas para que se impregne de sabor, y añadir caldo o agua y sal. Dejar cocinar 5 minutos.
- 4º Una vez cocido, dar unas vueltas y añadir queso parmesano rallado o levadura nutricional. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [299 g]	% DDR
ENERGÍA	49 kcal	146 kcal	7 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	18 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
SODIO	256 mg	766 mg	32 %