

**PURÉ DE COLIFLOR** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 ración individual de coliflor, cruda [325 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 30 gramos de leche, entera, UHT

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Desecha las hojas exteriores y el tallo central de la coliflor, trocéala y cocínala al vapor durante unos 10 minutos o hasta que esté tierna. Si quieres también puedes cocerla en agua.
- 2º Mientras, calienta el aceite en una sartén y cocina los ajos a fuego medio-alto hasta que se doren. Reserva.
- 3º Echa la coliflor cocinada en un bol grande junto con el aceite y los ajos y el resto de los ingredientes (la leche, la sal y la pimienta) y bate con ayuda de una batidora de mano. Si quieres también puedes usar un procesador de alimentos o una batidora de vaso.
- 4º NOTA: Puedes usar la leche que quieras, siempre y cuando no esté endulzada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [315 g]	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	174 kcal	9 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	15 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	26 %
SODIO	40 mg	127 mg	5 %