



CREMA DE COLIFLOR DETOX CON CÚRCUMA Y AJO

Ligera, reconfortante y altamente nutritiva, esta crema de coliflor es una opción perfecta para apoyar la quema de grasa sin sacrificar sabor ni saciedad. Rica en fibra, baja en carbohidratos y con ingredientes antiinflamatorios como la cúrcuma y el ajo, esta receta calma el sistema digestivo, ayuda a controlar el apetito y promueve una buena digestión. Ideal para una cena ligera o como parte de un día bajo en carbohidratos

 10 minutos 20 minutos 2 Cremas Ligeras Doradas

INGREDIENTES

- 2 tazas de coliflor cocida [250 g] o 1/2 taza de leche de almendra [225 g] o de coco
- 100 gramos de caldo vegetal o agua o 2 dientes de ajo [8 g] asados o salteados
- 1 cucharadita de cúrcuma [160 g] o 2 cucharadita de aceite de oliva [5 g] exta virgen
- 1 cucharadita de pimienta [2 g] o 1/4 taza de queso cottage bajo en grasa [57 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Instrucciones: Cocina al vapor la coliflor hasta que esté suave (10 min aprox.). En una sartén pequeña, saltea los ajos hasta que estén dorados. En una licuadora, mezcla: coliflor, caldo, leche vegetal, cúrcuma, ajo, sal y pimienta. Licúa hasta obtener una textura cremosa. Sirve caliente y añade por encima el queso bajo en grasa

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 CREMAS LIGERAS DORADAS [275 g]	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	0 kcal	0 %
GRASA	3 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	70 mg	0 mg	0 %
H. CARBONO	22 g	0 g	0 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	8 g	0 g	–