



### COLIFLOR GRATINADA CON PATATA

Esta es la receta base, luego se puede cambiar por brócoli por ejemplo y combinarlo.

 10 minutos  
 25 minutos  
 2 porciones

## INGREDIENTES

- 1 ración individual de coliflor, cruda [325 g]
- 1 unidad grande de patata, cruda [370 g]
- 1 Paquete individual de mini taquitos de Jamón serrano [Incarlopsa - Mercadona] [90 g]
- 4 cucharadas soperas de queso rallado, genérico [52 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g] o 1 porción individual de mantequilla [13 g]
- 1 vaso grande de leche, entera, UHT [225 g]
- 1 cucharada de harina de maíz [7 g] o 1 cucharada sopera rasa de harina de trigo [13 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocea y cuece las patatas y hierve a la vez la coliflor al vapor.
- 2º Para la bechamel rápida: pica bien la cebolla, cocínala en una sartén con aceite o mantequilla hasta que esté transparente o ligeramente doradita.
- 3º En ese punto, si utilizas harina de trigo añádela y cocina un par de minutos removiendo hasta que pierda el color blanco. Añade los taquitos de jamón y cocínalos también un par de minutos removiendo hasta que huela bien.
- 4º Si en vez de harina optas por usar maizena, disuélvela en la leche [que puede ser entera, desnatada o semi] o bebida vegetal [de soja o de avena sin azúcares, por ejemplo] y añádela a la sartén. Ve removiendo hasta que espese y corrige de sal y especias al gusto.
- 5º En un recipiente para horno o airfryer incorpora las patatas y la coliflor, cúbrelos con la bechamel y queso rallado por encima. Gratina al gusto y listo!
- 6º PD: Si vas a usar el horno, te recomiendo doblar cantidades para tener listo en otro momento.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [516 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 97 kcal   | 498 kcal            | 25 %  |
| PROTEÍNA          | 6 g       | 33 g                | 66 %  |
| H. CARBONO        | 7 g       | 38 g                | 14 %  |
| AZÚCARES          | 2 g       | 11 g                | 12 %  |
| GRASA             | 4 g       | 23 g                | 32 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 2 g       | 11 g                | 53 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 7 g                 | 27 %  |
| SODIO             | 56 mg     | 288 mg              | 12 %  |