



## COLIFLOR GRATINADA CON BASE DE CARNE PICADA (COPIA)

🕒 1 hora y 30 minutos

🍴 0.5 porción

### INGREDIENTES

- 150 gramos de coliflor, hervida
- 1 cucharada de tomate frito
- 1 cucharada sopera de queso rallado, gruyere (13 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 80 gramos de preparado de carne picada pollo y pavo Mercadona

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero pondremos la coliflor limpia y cortada a hervir durante 20 minutos aproximadamente ir pinchando que esté tierna pero no demasiado, si no se nos romperá al pasarla a la bandeja del horno.
- 2º Mientras se cocina la coliflor aprovechamos para marcar la carne picada en una sartén con un poquito de aceite
- 3º Una vez bien hecha la carne añadiremos el tomate y terminaremos de cocinarlo
- 4º Colocamos la carne con tomate en una bandeja de horno y colocamos encima la coliflor que hemos dejado escurrir una vez terminó de hervir
- 5º Por último colocaremos queso rallado y gratinar

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (535 g)	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	434 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	45 g	90 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	72 mg	383 mg	16 %