



BÚFALO WINGS DE COLIFLOR

 5 minutos 30 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 600 gramos de coliflor cruda
- 8 cucharaditas de aceite de oliva (40 g)
- 300 gramos de agua
- 5 cucharaditas de pimienta de cayena (10 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 5 cucharaditas de cebolla en polvo (10 g)
- 1 cucharadita de ajo en polvo (4 g)
- 120 gramos de zanahoria picada cruda
- 125 gramos de pepino con cáscara rebanado
- 6 cucharaditas de cebollín (6 g)
- 40 gramos de vinagre de manzana

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (210 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 52 kcal | 110 kcal | 6 % |
| GRASA | 3 g | 7 g | 11 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 5 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 186 mg | 391 mg | 16 % |
| H. CARBONO | 5 g | 10 g | 3 % |
| AZÚCARES | – | – | – |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 3 g | 13 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 3 g | – |