



## COLIFLOR GRATINADA

 20 minutos 55 minutos 6 porciones

## INGREDIENTES

- 200 gramos de queso gruyere
- 1000 gramos de coliflor cruda, en arbolitos.
- 50 gramos de harina integral
- 25 gramos de mantequilla sin sal
- 500 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa
- 500 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light
- 500 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1 cucharadita de pimienta blanca [2 g]
- 1 cucharadita de nuez moscada [2 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [297 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	279 kcal	14 %
GRASA	5 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
COLESTEROL	16 mg	47 mg	16 %
SODIO	120 mg	356 mg	15 %
H. CARBONO	6 g	18 g	6 %
AZÚCARES	1 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	6 g	18 g	-