



## BOL DE ARROZ DE COLIFLOR, LOMO DE CERDO Y VERDURAS

 20 minutos 30 minutos 4 porciones

### INGREDIENTES

- 500 gramos de coliflor cruda
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 200 gramos de cebolla blanca, en cuartos
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena [1 g]
- 1 cucharadita de pimentón picante [2 g]
- 1 cucharadita de comino [2 g]
- 1 cucharadita de pimentón dulce [2 g]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]
- 480 gramos de lomo de cerdo
- 1 taza de lechuga [47 g], en julianas
- 16 piezas de jitomate cereza [400 g]
- 1.5 tazas de pimiento fresco [90 g], en julianas
- 1 pieza de aguacate hass [176 g], en rebanadas
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1/4 taza de perejil crudo picado [15 g] o 1/4 taza de cilantro picado crudo [15 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [480 g]	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	327 kcal	16 %
GRASA	3 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	16 mg	78 mg	26 %
SODIO	142 mg	684 mg	29 %
H. CARBONO	4 g	20 g	7 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	6 g	29 g	–