

**RISOTTO DE COLIFLOR.** 20 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 120 gramos de champiñón, crudo
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 150 gramos de coliflor, cruda, la venden ya congelada así en Mercadona sección congelados.
- Sal
- Pimienta molida
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano (13 g)
- 6-7 gambitas congeladas o 1 porción individual de sepia o pota

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cebolla picada y sofreírla en una sartén con aceite de oliva y una pizca de sal.
- 2º Limpiar y cortar los champiñones y añadir al sofrito. Salpimentar. Dejar que se cocinen bien.
- 3º Añadir la coliflor picada, cruda y las gambitas, dar unas vueltas para que se impregne de sabor, y añadir caldo o agua y sal. Dejar cocinar 5 minutos.
- 4º Una vez cocido, dar unas vueltas y añadir queso parmesano rallado o levadura nutricional. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (409 g)	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	234 kcal	12 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	61 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	2 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	478 mg	1956 mg	82 %