



BOCADITOS DE COLIFLOR

Bolitas de arroz de coliflor con queso. Ideal para introducir esta verdura que a veces puede ser difícil de aceptar por su fuerte gusto.

 10 minutos

 30 minutos

 3 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de coliflor, cruda
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 2 cucharas soperas de almidón de maíz MAIZENA (40 g)
- 2 cubos 3cm de lado de queso por salud equilibrio LA PAULINA (60 g) (rallado)
- 1 gramo de sal yodada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar el horno a 200°C.
- 2º Poner papel vegetal en una bandeja para el horno.
- 3º Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea.
- 4º Dar forma de bolitas o palitos presionando bien y colocar en la bandeja para hornear con espacio entre cada bocadito.
- 5º Hornear por 20 minutos o hasta que esté bien cocido. Para que los bocaditos estén más crujientes, asar durante 2 minutos más.
Observar atentamente para evitar quemarse.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (184 g)	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	149 kcal	7 %
GRASA	2 g	4 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	39 mg	72 mg	24 %
SODIO	142 mg	261 mg	11 %
H. CARBONO	8 g	15 g	5 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	—