



## ENSALADA DE COLIFLOR AL ESTILO MEDITERRÁNEO.

 20 minutos

 20 minutos

 3 porciones

### INGREDIENTES

- 300 gramos de coliflor, hervida
- 50 gramos de canonigos
- 1 unidad grande de tomate maduro, crudo (260 g)
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo (100 g)
- 1.5 Unidades de cebolla Morada (120 g)
- 1.5 unidades medianas de aguacate, crudo (285 g)
- 25 gramos de perejil, fresco
- 100 gramos de queso feta
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (36 g)
- 1/2 vaso de limón, zumo, fresco (88 g)
- 2 cucharadas soperas de vinagre de manzana (30 g)
- 1 cucharada soperas de mostaza (20 g)
- 1 cucharada de postre de ajo, en polvo (3 g)
- 1 cucharada de postre de orégano, seco (2 g)
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra (2 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada de postre de guindilla, picante (2 g)
- 40 gramos de pistacho

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero cocinamos la coliflor en agua hirviendo o al vapor (Lékué).
- 2º Mientras se está cocinando la coliflor cortamos el resto de ingredientes en trocitos muy pequeños.
- 3º Por otro lado, mezclamos los ingredientes del aderezo en un bol, es decir, el aceite, el jugo de limón, el vinagre de manzana y las especias.
- 4º Cuando la coliflor esté hecha la añadimos al resto de ingredientes junto con el aderezo y mezclamos bien.
- 5º Finalmente, terminamos la ensalada con unos pistachos machados.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (432 g)	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	448 kcal	22 %
PROTEÍNA	3 g	13 g	27 %
H. CARBONO	3 g	15 g	6 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	8 g	36 g	51 %
GRASAS SATURADAS	2 g	10 g	49 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
SODIO	201 mg	867 mg	36 %