



### PURÉ DE COLIFLOR AL AJO

Puré cremoso y saludable, elaborado con coliflor y ajo, ideal para persona que buscan algo bajo en sodio y potasio, excelente como acompañamiento nutritivo y fácil de digerir.

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 taza cortada en mitades de coliflor cruda [107 g]
- 2 Cucharaditas de ajo crudo [6 g]
- 2 Cucharaditas de aceite de oliva [9 g]
- 1 taza de leche de soya silk Sin azúcar [243 g]
- 1/4 Cucharadita de pimienta negra [1 g]
- 1/2 Cucharadita de ajo en polvo [2 g]
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo [1 g]
- 1/2 cucharada de maicena o harina de maíz [5 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lleva a cocer bien la coliflor, ya sea en bites, arroz de coliflor congelado o parte la coliflor en pedacitos y hiérvela con tres ajos.
- 2º Una vez que esté bien cocida, escurre la coliflor.
- 3º Lleva la coliflor escurrida a licuar con aceite de oliva extra virgen.
- 4º Agrega la leche vegetal (puede ser de arroz o de almendras), dependiendo de qué tan espeso se quiera el puré.
- 5º Condimenta con pimienta negra, ajo en polvo, cebolla en polvo y una pizquita de sal.
- 6º Agrega una cucharada de maicena o fécula de maíz para dar más espesor.
- 7º Licua todo hasta obtener una consistencia tipo puré.
- 8º Lleva el puré a cocer para que se cocine la maicena.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [373 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 46 kcal   | 173 kcal            | 9 %   |
| GRASA             | 3 g       | 10 g                | 15 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 2 g                 | 9 %   |
| COLESTEROL        | 0 mg      | 0 mg                | 0 %   |
| SODIO             | 41 mg     | 152 mg              | 6 %   |
| H. CARBONO        | 4 g       | 14 g                | 5 %   |
| AZÚCARES          | 2 g       | 8 g                 | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 4 g                 | 14 %  |
| PROTEÍNA          | 3 g       | 10 g                | —     |