



BOWL COLIFLOR/TOCINO/ESPINACA/CHAMPI KETO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de coliflor cocida [125 g]
- 2 rebanadas delgadas de tocino [16 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g]
- 1 porción individual de mantequilla [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la coliflor, escurrir, agregar mantequilla y moler como puré
- 2º Guisar el tocino y agregar champiñones rebanados y la espinaca, sazonar
- 3º Colocar la cama de puré de coliflor y encima la mezcla de tocino

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [308 g]	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	254 kcal	13 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	18 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	3 g	10 g	51 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	81 mg	251 mg	10 %