





## CREMA DE COLIFLOR Y PERA

Crema de coliflor y pera suave

 20 minutos  
 30 minutos  
 2 porciones

## INGREDIENTES

- 1 ración individual de coliflor, cruda [325 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad mediana de pera, sin piel, cruda [180 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de avellana, cruda [20 g]
- 3 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno [39 g]
- 1 vaso pequeño de bebida de soja [113 g]
- 100 gramos de agua de la red
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 5 gramos de pipa de calabaza

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los ingredientes, limpiar y cortar la coliflor, el ajo y la pera.
- 2º Añadir aceite en una cacerola, incorporar el ajo, las avellanas y el orégano. Cocinar unos minutos.
- 3º Añadir la coliflor, la pera, el agua, la bebida de soja, los copos de avena y la sal, cocinar durante 20 minutos.
- 4º Batir con batidora.
- 5º Servir con un chorrito de aceite de oliva, pipas de calabaza y orégano.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [300 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	221 kcal	11 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	17 %
H. CARBONO	7 g	22 g	8 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	187 mg	560 mg	23 %