



COLIFLOR CON LANGOSTINOS AL CURRI

 35 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de coliflor, cruda
- 400 gramos de brécol, crudo
- 14 unidades medianas de langostino, crudo (560 g)
- 400 gramos de leche de coco
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 1 cucharada de postre de curry (2 g)
- 40 gramos de tomate frito

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla sofreír los langostinos y retiramos. Picar el ajo y la cebolla. En la olla pochar la cebolla y el ajo picado saloimentado durante 5 minutos.
- 2º Añadir el curry y el tomate frito, removemos y añadimos la coliflor y el brócoli y lo rehogamos para que se impregne con las especias. Añadimos un basó de agua y tapamos, dejamos cocer a fuego lento 10 minutos. Mientras, pelamos los langostinos
- 3º Añadimos el bote de leche de coco, removemos y probamos de sal. Cocinamos 10 minutos más con la olla destapada para que reduzca la salsa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (771 g)	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	678 kcal	34 %
PROTEÍNA	5 g	41 g	82 %
H. CARBONO	3 g	20 g	8 %
AZÚCARES	2 g	12 g	13 %
GRASA	6 g	46 g	66 %
GRASAS SATURADAS	5 g	37 g	186 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	47 %
SODIO	71 mg	551 mg	23 %