

**COLIFLOR GRATINADA RYN** 1 porción**INGREDIENTES**

- 205 gramos de coliflor, cruda
- 80 gramos de leche, desnatada, UHT
- 45 gramos de cebolla blanca, cruda
- 45 gramos de jamón curado, sin grasa
- 15 gramos de queso mozzarella, rallado.
- 5 gramos de harina de trigo, integral, cucharada pequeña.
- 1/2 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 gramo de nuez moscada
- nuez moscada
- pimienta, seca, molida
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear la coliflor a ramilletes y cocerla. pelar y trocear el ajo. Pelar y trocear la cebolla y el ajo y sofreirlos en una sartén con aceite de oliva virgen extra a fuego medio. cuando esté dorado agregar la harina, remover para que tueste e ir añadiendo la leche [o bebida vegetal sin azúcares añadidos] poco a poco, seguir removiendo mientras va espesando, debe quedarnos una bechamel.
- 2º Trocear el jamón y saltearla, pasado un minuto añadir la bechamel y la nuez moscada, Mezclar bien en otra sartén con unas gotitas de aceite
- 3º Poner la coliflor en una fuente apta para horno, agregar la bechamel por encima junto a la mozzarella rallada y poner entre 10 y 15 m a gratinar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [413 g]	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	346 kcal	17 %
PROTEÍNA	6 g	26 g	51 %
H. CARBONO	4 g	18 g	7 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	4 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	293 mg	1211 mg	50 %