

**COLIFLOR GRATINADA RYN** 20 minutos 4 porciones**INGREDIENTES**

- 1000 gramos de coliflor, hervida
- 600 gramos de leche, semidesnatada, pasteurizada o 600 gramos de bebida de soja sin azúcar añadido
- 35 gramos de harina de trigo, integral
- 25 gramos de aceite de oliva, virgen
- 1 cucharada de postre de nuez moscada (2 g)
- 2 gramos de pimienta, negra
- 40 gramos de queso mozzarella
- 1 unidad pequeña de cebolla (80 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la coliflor al gusto
- 2º Preparar la bechamel : rehogamos la cebolla en el aceite, añadimos la harina y tostamos al menos 1 minuto. Añadimos la leche despacio junto a la sal , la pimienta y la nuez moscada. Movemos hasta que la harina esté integrada. Dejamos cocer a fuego medio mientras movemos para que no se pegue, la cocción será de unos 8m
- 3º Poner en un recipiente la coliflor, añadir la bechamel y posteriormente el queso por encima.
- 4º 20m al horno, 200ª arriba y abajo. Listo para comer
- 5º 20m al horno, 200ª arriba y abajo. Listo para comer

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [444 g]	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	248 kcal	12 %
PROTEÍNA	3 g	13 g	26 %
H. CARBONO	4 g	19 g	7 %
AZÚCARES	2 g	8 g	8 %
GRASA	3 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	35 %
SODIO	21 mg	95 mg	4 %