



COLIFLOR Y BONIATO

 1 hora 1 hora 1 Unidad

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 guarnición de coliflor, cruda [150 g]
- 125 gramos de boniato, crudo
- 40 gramos de guisante, congelado, crudo
- 25 gramos de yogur griego
- 80 gramos de quinoa, cooked

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepara el arroz o la quinoa según las instrucciones del envase. Calienta el aceite en una sartén profunda (con tapa) y añade la cebolla en dados y el comino. Aplasta los ajos y añádelos junto al jengibre. Pásalo todo por la sartén de 5 a 7 minutos o hasta que la cebolla comience a dorarse. Añade los tomates y remueve mientras los cocinas unos 5 minutos o hasta que comiencen a ser una salsa. Remueve más vigorosamente y añade el boniato y la coliflor. Mézclalo todo, añade 50cc de agua y llévalo al punto de ebullición. Baja el fuego y cubre la sartén con la tapa, removiendo de vez en cuando. Déjalo cocinar durante 20 minutos y añade los guisantes los últimos 5 más. Sírvelo con arroz integral o quinoa, una cucharada de yogur griego y un poco de cilantro fresco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD [546 g]	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	408 kcal	20 %
PROTEÍNA	2 g	13 g	26 %
H. CARBONO	11 g	61 g	24 %
AZÚCARES	5 g	26 g	28 %
GRASA	2 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	13 g	52 %
SODIO	21 mg	115 mg	5 %