



ARROZ DE COLIFLOR

Excelente alternativa para llenar la mitad de tu plato con vegetales sin perder la oportunidad que que el plato "se vea lleno de arroz"
<https://esmmweighless.com/side-dish-recipes/cauliflower-pilaf/attachment/4293508/>

 8 tazas

INGREDIENTES

- 1 cabeza de coliflor fresca [840 g]
- 2 cucharadas de aceite de oliva [27 g]
- ¼ tsp de sal [2 g]
- 1 pizca de pimienta molida [2 g]
- 1 cucharada de especias sin sal [14 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º El coliflor se puede preparar de dos formas, usando el guayo o el procesador de alimentos. Utilizando el guayo, ralla el coliflor completo. Si vas a utilizar el procesador de alimentos: Separa las flores de coliflor en pedazos grandes. Coloca trozos de coliflor en el procesador de alimentos y pulse hasta que se rompa en pedazos del tamaño de arroz.
- 2º Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio alto, agregue el "arroz" de coliflor, la sal, la pimienta y especias a gusto
- 3º Saltee el coliflor por dos o 3 minutos hasta que esté a la consistencia deseada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAZA [111 g]	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	57 kcal	3 %
GRASA	3 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	94 mg	104 mg	4 %
H. CARBONO	5 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	—