

ARROZ DE COLIFLOR

 2 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de coliflor, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar la coliflor y secarla. Cortar las flores eliminando el tallo y las partes duras. Procesar en el robot de cocina con pulsaciones cortas, hasta que tenga pinta de "arroz".
- 2º Guardar el arroz en la nevera en un recipiente hermético y tapado. Dura hasta 3 días en la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [200 g]	% DDR
ENERGÍA	26 kcal	53 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	10 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	42 mg	83 mg	3 %