



TORTITAS DE COLIFLOR Y QUESO CON SALMÓN

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 porción de arroz de coliflor (200 g)
- 1 huevo
- 30 gramos de queso Parmesano
- 4 gramos de cebollino, crudo
- 10 gramos de semillas de lino
- 50 gramos de salmón, ahumado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar el arroz de coliflor en el microondas 2-3 minutos. Sacar, remover y volver a cocinar 2-3 minutos más. Dejar enfriar.
- 2º Pasar el arroz de coliflor por el centro de un paño de cocina, enrollar y estrujar para eliminar toda el agua posible.
- 3º Mezclar el arroz de coliflor con el huevo, el queso, las semillas de lino, el cebollino, sal y pimienta. Remover hasta obtener una masa homogénea.
- 4º Añadir en una sartén caliente con algo de aceite, una cucharada de masa y aplastarla como para hacer tortitas. Cocinar hasta que se dore por ambos lados. Repetir hasta hacer todas las tortitas.
- 5º Colocar el salmón ahumado encima de las tortitas y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (169 g)	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	191 kcal	10 %
PROTEÍNA	10 g	17 g	34 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	7 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	13 %
SODIO	345 mg	582 mg	24 %