



PORRIDGE RECOMFORTANTE DE COLIFLOR (AIP)

INGREDIENTES

- 1 porción de arroz de coliflor (200 g)
- 1 unidad pequeña de manzana Golden, sin piel, rallada
- 1 vaso pequeño de leche de coco (113 g)
- 1 cucharada de café de aceite de coco (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Agregar todos los ingredientes a la cazuela, junto con un poco de canela y coco rallado, y llevar a ebullición
- 2º Cocinar unos 15 minutos a fuego lento.
- 3º Servir con los toppings que desees.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	4 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
H. CARBONO	5 g	2 %
AZÚCARES	4 g	4 %
GRASA	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 %
SODIO	22 mg	1 %