



## RISSOTTO DE FALSO ARROZ DE COLIFLOR

 20 minutos 2 porciones

## INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 400 gramos de coliflor, cruda
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 pizca de pimienta, orégano, jengibre en polvo
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano [13 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cebolla picada y sofreírla en una sartén con aceite de oliva y una pizca de sal.
- 2º Limpiar y cortar los champiñones y añadir al sofrito. Salpimentar. Dejar que se cocinen bien.
- 3º Añadir la coliflor picada, cruda, dar unas vueltas para que se impregne de sabor, y añadir caldo o agua y sal. Dejar cocinar 5 minutos.
- 4º Una vez cocido, dar unas vueltas y añadir queso parmesano rallado o levadura nutricional. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [299 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 49 kcal   | 146 kcal            | 7 %   |
| PROTEÍNA          | 3 g       | 9 g                 | 18 %  |
| H. CARBONO        | 3 g       | 8 g                 | 3 %   |
| AZÚCARES          | 2 g       | 7 g                 | 8 %   |
| GRASA             | 2 g       | 7 g                 | 10 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 2 g                 | 9 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 7 g                 | 27 %  |
| SODIO             | 256 mg    | 766 mg              | 32 %  |