



ROAST DI CAVOLFIORE

 1 porzione

INGREDIENTI

- 220 grammi di cavolfiore
- 35 grammi di burro chiarificato
- q.b di sale da cucina
- q.b di pepe nero

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preriscalda il forno a 200°C. Nel frattempo, spunta e taglia il cavolfiore in piccole cimette; considera che più piccole sono, più velocemente saranno pronte. Metti le cimette di cavolfiore in una teglia da forno di idonee dimensioni. Aggiungi sale e pepe a piacere. Ricopri i fiori di cavolfiori con delle fette sottili di burro ghee. Dopodiché, inforna sulla griglia superiore del forno e cuoci facendo arrostitire per circa 20 minuti o anche più, a seconda delle dimensioni delle cimette. Estrai dal forno, lascia intiepidire e gusta!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (258 g)	% AR
ENERGIA	142 kcal	366 kcal	18 %
PROTEINE	3 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	2 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	6 g	6 %
LIPIDI	14 g	35 g	50 %
GRASSI SATURI	8 g	21 g	103 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	6 g	22 %
SODIO	313 mg	808 mg	34 %