Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

RISO FINTO DI CAVOLFIORE

4 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di cavolfiore
- 15 grammi di olio di oliva extravergine
- 80 grammi di acqua
- 1 cucchiaino da tè (raso) di sale da cucina (6 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1º - Tritare in un robot da cucina le cimette di cavolfiore fino a ridurle in grani grandi come i chicchi del riso. - In una padella versare dentro il cavolfiore sminuzzato e cuocere a secco per circa 3 minuti continuando a mescolare. - Aggiungere il sale, l' acqua. Cuocere fino a raggiungere il grado di cottura desiderato. - Condire il riso di cavolfiore con l'olio evo. - A piacere si possono aggiungere delle verdure cotte o tonno a seconda dei propri gusti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (150 g)	% AR
ENERGIA	43 kcal	65 kcal	3 %
PROTEINE	3 g	4 g	8 %
CARBOIDRATI	2 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	3 %
LIPIDI	3 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	3 g	12 %
SODIO	399 mg	600 mg	25 %