



FALSO RISOTTO DE COLIFLOR CON GAMBAS

Receta para 1 persona duplicar si es para mas miembros de la familia

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g] o 40 gramos de cebolla troceada congelada mercadona
- 150 gramos de coliflor, cruda o 1/2 paquete de migas de coliflor ultracongeladas mercadona [225 g]
- Sal
- Pimienta molida
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano [13 g] o 20 gramos de queso mozzarella rallado
- 10-12 Gambas Peladas congeladas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cebolla picada y sofreírla en una sartén con aceite de oliva y una pizca de sal.
- 2º Añadir las gambas a la cebolla
- 3º Añadir la coliflor picada cruda, dar unas vueltas para que se impregne de sabor, y añadir caldo o agua y sal pimentar al gusto. Dejar cocinar 5 minutos. si coges la otra opción sofreírlas directamente del paquete sin descongelar
- 4º Una vez cocido, dar unas vueltas y añadir queso parmesano u otro queso. Dejar reposar unos minutos antes de servir.
- 5º Si el sabor cuesta se le puede añadir tomate frito sin azúcar,

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (349 g)	% DDR
ENERGÍA	60 kcal	208 kcal	10 %
PROTEÍNA	7 g	25 g	50 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	485 mg	1694 mg	71 %