



## FALSO RISOTTO DE COLIFLOR CON GAMBAS

 20 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 150 gramos de coliflor, cruda
- Sal
- Pimienta molida
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano [13 g]
- 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.
- 4º Una vez cocido, dar unas vueltas y añadir queso parmesano u otro queso. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [288 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	191 kcal	10 %
PROTEÍNA	9 g	25 g	49 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	595 mg	1715 mg	71 %