



### MIGAS DE COLIFLOR (+PROTEINA)

Cena perfecta, rápida de preparar y baja en calorías

 20 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1.5 raciones individuales de coliflor, cruda (488 g)
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo (130 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo (3 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica la coliflor en una picadora, en un robot de cocina o rállala con un rallador. También puedes utilizar preparados de migas de coliflor congeladas disponibles en algunos supermercados.
- 2º Fríe el ajo picado en un chorro de aceite, añade el pimentón y antes de que se queme incorpora la coliflor picada. Pon a punto de sal, saltea sin dejar de remover y en 3 minutos ya la puedes servir.
- 3º Para cocinar el huevo a la plancha, pinta una sartén con un poco de aceite de oliva y coloca el huevo. Tapa la sartén y en cuatro minutos lo tendrás ya hecho.
- 4º Sirve las migas con el huevo encima o al lado.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (555 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 72 kcal   | 397 kcal            | 20 %  |
| PROTEÍNA          | 5 g       | 27 g                | 54 %  |
| H. CARBONO        | 2 g       | 12 g                | 5 %   |
| AZÚCARES          | 2 g       | 11 g                | 12 %  |
| GRASA             | 4 g       | 25 g                | 35 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 5 g                 | 26 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 10 g                | 42 %  |
| SODIO             | 62 mg     | 346 mg              | 14 %  |