Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

MIGAS DE COLIFLOR (1P-0,5HC-1,5G)

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 de postre de aceite de oliva virgen extra (5 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 (551 g)	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	362 kcal	18 %
PROTEÍNA	5 g	27 g	54 %
H. CARBONO	2 g	12 g	5 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	4 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	42 %
SODIO	63 mg	346 mg	14 %