



ROMANESCU REHOGADO CON AJITO Y CÚRCUMA

Familia de la coliflor. Procedencia italiana.

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de romanescu
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 0.1 gramos de cúrcuma

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar el romanescu con mucho cuidado.
- 2º Cocemos el romanescu fresco , el tiempo dependera de la cantidad que cocinemos, cuanto más al dente y menos tiempo en cocción, mejor. Evitamos menos perdida de vitaminas hidrosolubles.
- 3º Llevamos al escurridor y dejamos que se atempere unos minutos.
- 4º Rehogamos los ajitos en aceite de oliva, cuando empiecen a estar doraditos, añadimos la cúrcuma.
- 5º Removemos para evitar que se queme, añadimos el romanescu, mezclamos para incorporar todos los sabores.
- 6º Disfrutar del plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [200 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	132 kcal	7 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	8 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	5 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	8 mg	16 mg	1 %