



PASTEL DE COLIFLOR

Pastel de coliflor con base de champiñón, totalmente vegetariano pero si prefieres también puedes agregar carne

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 gramos de coliflor, cruda
- 1 taza de leche semi o descremada
- 2 huevos y 2-3 claras
- 1 bandeja de champiñones
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- Sal, pimienta, ajo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y picar la coliflor en trozos pequeños. Agregar a una olla junto con la taza de leche y dejar cocinar por 15-20 minutos.
- 2º Picar la cebolla en cubitos pequeños, rallar la zanahoria y agregar a un sartén con 1 cucharada de aceite. Uña vez que el sofrito esté casi listo, agregar los champiñones cortados en cubitos pequeños para formar el pino. Condimentar a gusto.
- 3º Cuando la coliflor esté lista, con una mini pimer o en una juguera, moler hasta conseguir una textura de puré y trasladar a un bowl.
- 4º Agregar los huevos al puré y sal.
- 5º Una vez listo, porcionar en pocillos de greda o en budinera alta y hornear por 10 minutos para que quede dorado por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [625 g]	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	356 kcal	18 %
PROTEÍNA	5 g	29 g	57 %
H. CARBONO	3 g	17 g	6 %
AZÚCARES	3 g	16 g	17 %
GRASA	3 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	262 mg	1638 mg	68 %