



ARROZ DE COLIFLOR

 10 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de coliflor, cruda [150 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- Sal y pimienta negra a gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava la coliflor, retira las hojas y el tallo central.
- 2º Procesa la coliflor en un procesador de alimentos o rállala hasta obtener un tamaño similar a los granos de arroz.
- 3º Calienta el aceite en un sartén, y agrega tu preparación aliñada a gusto.
- 4º Revuelve y cocina a fuego medio-alto por 5 a 10 minutos.
- 5º Sirve como sustituto de arroz y disfruta!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [129 g]	% DDR
ENERGÍA	40 kcal	51 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	6 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	2 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
SODIO	312 mg	402 mg	17 %