



COLIFLOR CON BONIATO, QUINOA Y GUISANTES

🕒 1 hora
🕒 1 hora
🍴 0.8 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [38 g]
- 1 guarnición de coliflor, cruda [150 g]
- 100 gramos de boniato, crudo
- 40 gramos de guisante, congelado, crudo
- 25 gramos de yogur griego
- 80gr de quinoa hervida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Prepara el arroz o la quinoa según las instrucciones del envase. Calienta el aceite en una sartén profunda (con tapa) y añade la cebolla en dados y el comino. Aplasta los ajos y añádelos junto al jengibre. Pásalo todo por la sartén de 5 a 7 minutos o hasta que la cebolla comience a dorarse. Añade los tomates y remueve mientras los cocinas unos 5 minutos o hasta que comiencen a ser una salsa. Remueve más vigorosamente y añade el boniato y la coliflor. Mézclalo todo, añade 50cc de agua y llévalo al punto de ebullición. Baja el fuego y cubre la sartén con la tapa, removiendo de vez en cuando. Déjalo cocinar durante 20 minutos y añade los guisantes los últimos 5 más. Sírvelo con arroz integral o quinoa, una cucharada de yogur griego y un poco de cilantro fresco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD [546 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	417 kcal	21 %
PROTEÍNA	3 g	15 g	29 %
H. CARBONO	12 g	64 g	25 %
AZÚCARES	4 g	23 g	25 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	55 %
SODIO	23 mg	125 mg	5 %