



COLIFLOR AL HORNO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de coliflor, cruda [150 g]
- 1 cucharada de postre de cúrcuma [2 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 2 gramos de ajo, en polvo
- 1 cucharada de postre de comino [2 g]
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra [2 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol mezclar las especias con un poco de sal y Aove
- 2º Cortar la coliflor en rodajas y colocarlas en el horno precalentado sobre papel vegetal
- 3º Untarlar con la mezcla
- 4º Hornear 180º unos 20-25 min. Los ultimos 3 minutos función grill
- 5º Se pueden espolvorear con un un poco de cebollino picado cuando se sirvan

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [140 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	92 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	9 %
H. CARBONO	6 g	9 g	3 %
AZÚCARES	3 g	4 g	4 %
GRASA	3 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	19 %
SODIO	43 mg	60 mg	3 %