



CREMA DE COLIFLOR Y MANZANA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de coliflor, cruda [325 g]
- 1/2 unidad grande de manzana Golden, sin piel, cruda [115 g]
- 1/4 unidad grande de cebolla blanca, cruda [50 g]
- 150 gramos de caldo de verduras
- 100 gramos de bebida de arroz
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Pimienta molida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º – Para comenzar, troceamos la cebolla y la manzana y las rehogamos durante unos 10 minutos en una olla con un buen chorro de aceite de oliva. – Mientras, troceamos la coliflor y la lavamos. – Añadimos a la olla la coliflor y la pimienta y pochamos unos 5 minutos más. – A continuación le echamos el caldo de verduras y lo dejamos cocer tapado y a fuego lento durante 25 minutos. – Una vez que esté la coliflor tierna, lo trituramos todo hasta formar una cremita fina y sin grumos. Añadimos leche de arroz hasta conseguir la textura deseada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [660 g]	% DDR
ENERGÍA	36 kcal	240 kcal	12 %
PROTEÍNA	1 g	8 g	16 %
H. CARBONO	5 g	31 g	12 %
AZÚCARES	4 g	23 g	26 %
GRASA	1 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	39 %
SODIO	19 mg	126 mg	5 %