



CREMA DE COLIFLOR

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de coliflor, cruda
- 1 cucharada de postre colmada de margarina, light (13 g)
- 1 Pizca de sal (5 g)
- 1 Pizca de pimienta (1 g)
- 1 tarrina individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado (70 g)
- Chorrillo de leche

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer al vapor o en el microondas la coliflor hasta que esté blanda. Hacerla puré en la picadora; añadir la margarina blanda y la nata para montar al gusto. Sazonar con sal y pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (239 g)	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	248 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	26 %
H. CARBONO	3 g	7 g	3 %
AZÚCARES	3 g	6 g	7 %
GRASA	8 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	4 g	9 g	47 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	114 mg	273 mg	11 %