Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

CREMA DE COLIFLOR Y ALMENDRAS

20 minutos
20 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de coliflor, cruda
- 1 puñado, mano cerrada de almendra, tostada (20 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1/2 cucharada de postre de comino (1 g)
- 1/2 cucharada de postre de nuez moscada (1 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pela y pica la cebolla. Pon una olla al fuego con un poco de aceite. Añade la cebolla picada y las semillas de comino. Sofríe.
2º Añade coliflor cortada en trocitos, las almendras, el comino en polvo, la nuez moscada, 250 ml de agua y un poco de sal. Mezcla y cocina durante 20 minutos.
3º Tritura con la batidora hasta dejar una crema ligera.
4º Sirve la crema de coliflor y almendras, Decora con un poco de aceite y almendras por encima (opcional)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (212 g)	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	237 kcal	12 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	17 %
H. CARBONO	4 g	8 g	3 %
AZÚCARES	3 g	6 g	7 %
GRASA	8 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	29 %
SODIO	33 mg	71 mg	3 %