



CREMA DE COLIFLOR Y PERA

 20 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de coliflor, cruda [150 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad mediana de pera, sin piel, cruda [180 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de avellana, cruda [20 g]
- 3 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno [39 g]
- 1 vaso pequeño de bebida de soja [113 g]
- 100 gramos de agua de la red
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra [2 g]
- 5 gramos de pipa de calabaza

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los ingredientes, limpiar y cortar la coliflor, el ajo y la pera.
- 2º Añadir aceite en una cacerola, incorporar el ajo, las avellanas y el orégano. Cocinar unos minutos.
- 3º Añadir la coliflor, la pera, el agua, la bebida de soja, los copos de avena y la sal, cocinar durante 20 minutos.
- 4º Batir con batidora.
- 5º Servir con un chorrito de aceite de oliva, pipas de calabaza y orégano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [600 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	456 kcal	23 %
PROTEÍNA	3 g	18 g	36 %
H. CARBONO	9 g	53 g	20 %
AZÚCARES	3 g	18 g	20 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	15 g	59 %
SODIO	229 mg	1372 mg	57 %