



COLIFLOR GRATINADA CON QUESO AZUL Y BACÓN

 30 minutos 30 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 Coliflor
- Queso Azul
- 100 gramos de bacon
- 4 unidades sin cáscara de nuez, cruda [20 g]
- 20 gramos de mantequilla
- 1 vaso pequeño de leche, entera, UHT [113 g]
- 2 cucharadas soperas rasas de harina de trigo [26 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lo primero será cocer la coliflor. Para ello, lavamos bien y quitamos el tronco duro del centro, dejando únicamente los ramilletes
- 2º Cocer la coliflor al rededor de 20 minutos.
- 3º Mientras tanto vamos a preparar nuestra salsa bechamel. Podemos hacerla con mantequilla o con aceite. Echamos la harina y freímos bine. A continuación vamos incorporando la leche. Podemos calentar la leche previamente y así evitamos que nos haga grumos. Incluso podemos pasar la batidora para que queda perfecta. Dejamos que rompa a hervir y removemos bien. Salamos y si nos gusta le damos un toque de nuez moscada. Reservamos.
- 4º Ahora en un sartén cocinamos el bacon hasta que coja color y quede crujiente. Por último vamos a gratinar la coliflor.
- 5º En una fuente apta para el horno ponemos la coliflor, echamos por encima la salsa bechamel, junto con los tacos de bacon, el queso azul y las nueces troceadas por encima.
- 6º Llevamos al horno con el grill encendido hasta que se dore.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [397 g]	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	547 kcal	27 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	31 %
H. CARBONO	4 g	17 g	7 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	12 g	46 g	66 %
GRASAS SATURADAS	5 g	20 g	99 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	26 %
SODIO	149 mg	590 mg	25 %