

ARROZ DE COLIFLOR CON VERDURAS



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 1,25 €/ración

INGREDIENTES

- 1 coliflor
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 pimiento
- 1 lata de maíz dulce
- 100 g guisantes congelados
- Perejil o cilantro picado
- Aceite de oliva virgen extra
- Salsa de soja



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Colocar la coliflor en un robot de cocina hasta conseguir una textura arenosa.
2. Calentar aceite en una sartén con el ajo.
3. Picar las verduras. Añadir primero la zanahoria y 2 minutos después, añadir el resto de los ingredientes. Añadir un poco de salsa de soja, al gusto. Cocinar un poco más.
4. Servir la mezcla en un plato y espolvorear con perejil o cilantro por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	268 kcal	27 g	15,8 g	9,4 g	1,7 g	31,8 g	12,9 g	1,4 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Esta receta es perfecta para utilizar todas las partes de la coliflor (tallo y hojas), congelalas para usar en otras recetas.
- Si sobra, se puede congelar en dosis individuales este “arroz” de coliflor.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Se puede hacer este plato más completo nutricionalmente incluyendo un huevo duro cortado en pedazos.
- Este trampantojo es una buena forma de incluir verduras en la alimentación de los/as más pequeños/as.