

COLIFLOR GRATINADA



Media



30 min.



4 raciones



1,70 €/ración

INGREDIENTES

- 1kg 1 coliflor
- 150 g de miga de pan integral
- 100 g champiñones
- 100 g espinacas
- 30 g avellanas
- 30 g queso idiazabal
- 50 g cebolla picada
- 2 cucharas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- Cilantro a gusto



ALÉRGENOS




ELABORACIÓN

1. Retirar las hojas y lavar la coliflor. Colocarla en una taza cubierta y cocinarla en el microondas 7 minutos a potencia máxima.
2. Aprovechar las hojas y rehógalas con la cebolla y los champiñones con un poco de aceite en una sartén durante 5 minutos. Colocar las espinacas hasta que se queden blandas y reservar.
3. Triturar la miga de pan, el ajo y las avellanas y queso rallado y mezclar bien.
4. En un tablero para horno, colocar la coliflor con las verduras rehogada por debajo y por encima de la coliflor espolvorear la mezcla del pan.

Precalentar el horno y dejar el tablero durante 15 minutos. Cuando esté listo, retirar y espolvorear el cilantro.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	315 kcal	26 g	9,3 g	15,5 g	3,3 g	15,5 g	8,2 g	3,5 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

Tanto la coliflor, como el brocoli se pueden utilizar en su totalidad. El tallo y de las ojas se pueden utilizar tanto para incorporar en la receta como para reservar en la nevera y utilizar en otra receta como por ejemplo, una crema de verduras.

CONSEJOS CONSCIENTES

La coliflor es un vegetal de invierno, rico en agua, fibra y minerales. Es un alimento poco calórico que produce saciedad.