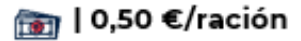
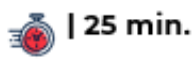


COLIFLOR SALTEADA CON ANACARDOS



INGREDIENTES

- 300 g tallos y hojas de coliflor
- 20 g anacardos crudos/tostados
- 1 diente de ajo
- 1 c.s. miel
- 1 c.s. aceite de oliva virgen extra
- 1 c.s. vinagre de manzana
- Sal y pimienta



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Dorar los anacardos en una sartén antiadherente grande. Reservar.
2. Rasgar las hojas de la coliflor, separándolas de los tallos. Retirar los tallos de la coliflor y cortarlos en rodajas finas.
3. Rallar la piel de los limones sin llegar a la parte blanca.
4. Calentar el aceite en la sartén, agregar el diente de ajo picado y los tallos de coliflor y saltear a fuego moderado durante 10-15 minutos, hasta que estén tiernos pero crujientes.
5. Rociar con miel, agregar las hojas picadas, sal y pimienta y cocinar unos 3-4 minutos más.
6. Añadir el vinagre y los anacardos picados en trozos medianos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	157 Kcal	11,1 g	10,6 g	9,6 g	1,1 g	4,6 g	3,8 g	1,1 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Cuando compres una coliflor, que no te quiten las hojas y tallo. Además de en esta receta, se pueden utilizar para caldos y purés.
- Para conservar coliflor, brócoli, lechuga, acelgas etc. Ponlos en un vaso de agua, se mantendrá fresco más tiempo.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Utiliza esta receta como acompañamiento de cualquier plato de carne o pescado.
- La coliflor, incluyendo sus hojas, es una buena fuente de vitaminas.