



COLIFLOR CREMOSA AL IDIAZABAL



ELABORACIÓN

En primer lugar, ponemos la coliflor limpia y troceada en una cazuela. La hervimos con agua y un poco de sal.

Una vez cocida, la sacamos, la trituramos y le echamos a chorro fino el aceite de oliva virgen extra; seguidamente ponemos a punto de sal y, finalmente, la emplatamos.

Para terminar, rallamos un poco de queso Idiazabal por encima de la coliflor y espolvoreamos con perejil picado.

Información nutricional por persona

211,00 kcal Energía
7,04 g Proteínas
4,84 g Hids. de carbono
5,82 g Fibra dietética
16,70 g Grasa total
8,55 mg Colesterol
263,00 mg Sodio

INGREDIENTES

Coliflor 1 unidad

Queso Idiazabal 40 g

Aceite de oliva virgen extra 5
cucharadas soperas

Perejil 2,5 g

Sal 2 g

ALÉRGENOS

Celiaco



Carne



Altramuz



Soja



Setas



Alcohol



Cacahuete



Frutos con
cascara



Sulfitos



Huevo



Lácteos



Crustáceos



Moluscos



Pescado



Diabético



Apio



Mostaza



Granos de
sésamo

