



Ensalada de falsa papa con coliflor

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 50 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar

Olla o tazón grande para cocinar la coliflor en la hornalla o en el microondas

Colador

Tazón mediano

Tazón pequeño

Utensilios:

Cuchillo

Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 1/2 tazas de coliflor (aproximadamente 1/2 coliflor pequeña)

2 huevos duros, pelados y cortados

1/2 taza de yogur griego natural con bajo contenido de grasas

2 cucharaditas de mostaza de Dijon

1 pizca de pimienta negra

2 tiras de pepinillos, cortadas

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Corte el coliflor en trozos del tamaño de un bocado y cocínelo:
3. En la hornalla: agregue el coliflor al agua hirviendo y cocine por 5 minutos o hasta que un trozo pueda pincharse fácilmente con un tenedor.

O

1. En el microondas: agregue el coliflor a un tazón grande con dos cucharaditas de agua y cocine en el microondas a temperatura alta por 5 minutos. Revuelva y cocine por 5 minutos más.
2. Escorra el coliflor y coloque en un tazón mediano. Agregue los huevos y los pepinillos al tazón.
3. En un tazón pequeño, combine el yogur, la mostaza, sal y la pimienta negra. Agregue a la mezcla de coliflor y mezcle para combinar.
4. Refrigere durante al menos 30 minutos antes de servir.

Información nutricional:

Calorías 80 Grasas totales 4 g Sodio 260 mg Carbohidratos totales 4 g
Proteína 7 g