



Puré de coliflor

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 30-50 minutos. Según si hierve el coliflor
o si lo cocina al vapor

Equipamiento:

Olla grande
Colador
Sartén pequeña
Tazón grande

Utensilios:

Tazas y cucharas medidoras
Espátula
Pisapapas o tenedor

Ingredientes

1 coliflor, cortada en trozos del tamaño de un bocado O 2 bolsas de 12 oz de coliflor congelada
1 cucharada de aceite de oliva O vegetal
3 dientes de ajo, picados O 1 cucharada de ajo en polvo
1/4 taza de queso parmesano rallado
2 cucharadas de queso crema reducido en grasas
1/2 cucharadita de sal (opcional)
1/8 cucharadita de pimienta negra

Complementos opcionales: perejil picado, hierbas favoritas o una pizca de pimentón

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Llene una olla grande con agua hasta la mitad y hierva. Hierva el coliflor o cocínelo al vapor hasta que esté tierno. Si lo hierva: agregue el coliflor fresco o congelado directamente al agua hirviendo. Si la hierva, la coliflor fresca estará tierna y podrá pincharse fácilmente con un tenedor en unos 13 minutos. Siga las indicaciones del paquete si usa coliflor congelado. Si lo cocina al vapor: Coloque la bandeja vaporizadora en la olla por encima de la línea del agua y agregue la coliflor fresca o congelada a la bandeja vaporizadora. Si la cocina al vapor, la coliflor fresca estará tierna y podrá pincharse fácilmente con un tenedor en unos 30 minutos. Siga las indicaciones del paquete si usa coliflor congelado.
3. Mientras la coliflor se cocina, caliente aceite en una sartén pequeña a fuego bajo. Agregue el ajo y revuelva hasta que esté tierno, unos 2 minutos. Retire la sartén del fuego.
4. Escurra el coliflor con el colador y deje reposar por varios minutos, agitándolo ligeramente para escurrir la mayor cantidad de agua posible.
5. En un tazón grande, agregue la coliflor, el ajo, el queso parmesano, el queso crema y la pimienta negra. Conviértala en puré con un pisapapas o un tenedor hasta lograr la consistencia deseada. Termine con los complementos opcionales.

Información nutricional:

Calorías 120 Grasas totales 7 g Sodio 500 mg Carbohidratos totales 12 g
Proteína 6 g