



# Puré de coliflor

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. | Tiempo total: 30 minutos si hierva la coliflor, 50 minutos si la cocina al vapor

## Equipamiento:

Olla grande  
Colador normal o fino  
Cuchara medidora  
Sartén  
Tazón grande

## Utensilios:

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

## Información nutricional:

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

## 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 la coliflor fresca o congelada 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. Escorra 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.