



Coliflor asado

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 45 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Asadera

Utensilios:

Cuchillo
Pinzas
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

Aerosol antiadherente
1 coliflor grande
2 1/2 cucharas de aceite de oliva O vegetal
1/2 taza de pan rallado
1/4 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta negra
2 dientes de ajo, picado O 2 cucharaditas de ajo en polvo

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Precaliente el horno a 425 grados.
3. Rocíe la asadera con aerosol antiadherente.
4. Coloque los floretes de coliflor encimados en el medio de la asadera preparada y rocíelos con el aceite. Espolvoree el pan rallado, pimienta negra, ajo en polvo y sal (si decide usarla). Mezcle con las pinzas o con las manos para combinar.
5. Esparza el coliflor en una capa uniforme sobre la asadera.
6. Cocine por 15 minutos, mueva y cocine 20 minutos más o hasta que el coliflor comience a dorarse.

Información nutricional:

Calorías 170 Grasas totales 10 g Sodio 300 mg Carbohidratos totales 19 g
Proteína 5 g