



Puré de coliflor

Porciones 4 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 30 a 50 min Según si hierve el coliflor o si lo cocina al vapor

Equipamiento: Olla grande, colador o colador fino, cuchara medidora, sartén pequeña, tazón grande

Utensilios: Espátula, pisapapas o tenedor

Ingredientes

- 1 coliflor, cortado en floretes del tamaño de un bocado O dos bolsas de 12 oz de coliflor congelado
- 1 cuchara de aceite, vegetal o de oliva
- 1 diente de ajo, picado
- 1/4 taza de queso parmesano, rallado
- 2 cucharas de queso crema reducido en grasas
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra

Complementos opcionales: perejil picado u otras de sus hierbas favoritas o una pizca de pimentón

Consejos

- Si lo cocina al vapor, el coliflor fresco tardará más, pero no absorberá demasiado líquido, lo que evita que el puré de coliflor quede aguado.
- En lugar de pisarlo, puede combinar el coliflor y el ajo cocidos con los ingredientes restantes en una licuadora y procesar todo hasta obtener la consistencia deseada.

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.
 - a. Si lo hierve: agregue el coliflor fresco o congelado directamente al agua hirviendo. Si lo hierve, el coliflor fresco estará tierno en unos 13 minutos. Siga las indicaciones del paquete si usa coliflor congelado.
 - b. Si lo cocina al vapor: coloque la bandeja vaporizadora en la olla por encima de la línea del agua y agregue el coliflor fresco o congelado a la bandeja vaporizadora. Si lo cocina al vapor, el coliflor fresco estará tierno en unos 30 minutos. Siga las indicaciones del paquete si usa coliflor congelado.
3. Mientras el 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 el coliflor, el ajo, el queso parmesano, el queso crema, la sal y la pimienta y pise con un pisapapas o un tenedor hasta obtener la consistencia deseada. Termine con los complementos opcionales.