



Coliflor asado

Porciones 4 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 45 min

Equipamiento: Toallas de papel o paño de cocina, tabla para cortar, tazón mediano, tazas y cucharas medidoras, asadera

Utensilios: Cuchillo, cuchara para mezclar

Ingredientes

Aerosol de cocina

1 coliflor, unas 6 tazas

2 1/2 cucharas de aceite vegetal o de canola

1/2 taza de pan rallado

1/4 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta negra molida

1 1/2 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. Seque el coliflor con una toalla de papel o un paño de cocina limpio.
4. Corte el coliflor en floretes o trozos pequeños.
5. Mezcle el coliflor con el aceite en un tazón mediano.
6. Espolvoree el pan rallado, sal, pimienta y ajo en polvo sobre el coliflor. Revuelva para integrar.
7. Rocíe una asadera con aerosol de cocina. Coloque el coliflor en una sola capa.
8. Hornee por 15 minutos y vuelva a meter en el horno. Hornee por 20 minutos más o hasta que esté tierno, revolviendo una vez más.

Información nutricional:

Calorías 170

Grasas totales 10 g

Sodio 300 mg

Carbohidratos totales 19 g

Proteína 5 g