Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Arroz de coliflor salteado con huevo y jamón

15min · 1 ración · 343 kcal

Ingredientes

- **200gr** arroz de coliflor
- **2**-3 dientes de ajo cortados en brunoise
- Un poquito de perejil picado
- **50gr** de pizquitas de jamón
- **1** huevo
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**26 g**
Grasas	**22 g**
Hidratos	**14 g**
Fibra	**4,3 g**

Elaboración

1. En una sartén añadir un chorrito de aceite de oliva virgen extra, el ajo y el perejil, y dorar a fuego medio-alto unos 4 min.
2. Añadir el arroz de coliflor, mezclar todo muy bien, tapar y dejar a fuego medio unos 8-10 min.
3. Añadir la sal y la pimienta, mover bien, subir el fuego, agregar las pizquitas de jamón y rehogar 1 min.
4. Por último poner el huevo, mezclar todo muy bien, dejar que cuaje y servir caliente.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya