Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGETARIANO

Palomitas de coliflor

30min · 4 raciones · 138 kcal

Ingredientes

- **1** coliflor
- Queso parmesano rallado
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta molida
- Ajo en polvo
- Perejil en polvo
- **1 hoja** de laurel

POR RACIÓN

Proteínas	6,7 g
Grasas	9,6 g
Hidratos	8,6 g
Fibra	3,3 g

Elaboración

1. Lavar bien la coliflor, quitar el tronco y reservar los arbolitos.
2. En una cacerola poner abundante agua a hervir con un poco de sal, la hoja de laurel y aceite de oliva virgen extra. Cuando esté hirviendo, incorporar la coliflor unos 10-12 minutos a fuego alto, hasta que esté tierna (pero no demasiado).
3. Retirar el agua.
4. En una bandeja de horno colocar papel de hornear, separar los arbolitos y colocar las palomitas de coliflor. Añadir sal, pimienta, ajo, perejil (todo al gusto), un chorrito de aceite de oliva virgen extra y por último el queso parmesano.
5. Llevar al horno a 180 grados con opción aire durante 12-15 minutos, hasta que se hayan dorado.
6. Listo para servir

Hecho con CookNest

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

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