Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Pasta cremosa de coliflor

4 raciones 118 kcal

Ingredientes

- **350 g** coliflor cocida
- **2 dientes** de ajo
- **350 ml** leche vegetal
- Parmesano rallado
- Sal y pimienta
- **1/2 cdta** nuez moscada (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	**8,8 g**
Grasas	**5,9 g**
Hidratos	**8,3 g**
Fibra	**2,5 g**

Elaboración

1. Sofreír 5' los ajos cortados en láminas (sin que se quemen)
2. Añadir en el recipiente la coliflor, los ajos, la leche y el queso
3. Batir hasta conseguir una textura cremosa
4. Salpimentar

RECOMENDACIONES

La nuez moscada le da ese toque a la bechamel.

Hecho con CookNest