



Puré de Coliflor Cremoso

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza

INGREDIENTES

- 3 tazas de coliflor congelado
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1/3 taza de suero de leche de bajo contenido graso
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto

INDICACIONES

1. Mezcle la coliflor y el ajo en un caldero grande. Agregue suficiente agua como para cubrir la coliflor. Lleve a hervor y, luego, disminuya la temperatura para cocer muy lentamente. Cueza lentamente la coliflor durante 7 minutos aproximadamente, hasta que los ajos se ablanden. Escorra, pero reserve algo del líquido de la cocción.
2. Incorpore la coliflor y el ajo en una licuadora. Agregue la mantequilla y el suero de leche. Pise hasta que quede una mezcla de puré uniforme. Condimente con sal y pimienta.
3. Regrese el puré al caldero y caliente una vez más antes de servir.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1/2 cup

Amount per serving
Calories 60

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 210mg 9%

Total Carbohydrate 6g 2%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 45mg 4%

Iron 0mg 0%

Potassium 279mg 6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families