



Arroz de Coliflor con Lima y Coco

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

Receta extraída de "Sonoma Express", de la Dra. Connie Guttersen (dietista titulada y graduada con doctorado)

INGREDIENTES

- 1 cabeza de coliflor grande (sin tallos ni hojas) separada en trozos
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- ½ taza de cilantro picado
- Jugo de ½ lima
- 1 cucharada de ajo picado
- 2 cucharadas de leche de coco bajas calorías en lata
- 1/8 cucharadita de sal kosher

INDICACIONES

1. Prepare arroz de la coliflor colocando la coliflor en una procesadora (tenga cuidado de no procesarla demasiado) y haga puré. También puede preparar el arroz rallando la coliflor con un rallador de queso fino.
2. Caliente aceite en una sartén a temperatura media y luego agregue el arroz de coliflor, el cilantro, el jugo de lima y el ajo.
3. Cocine hasta que la coliflor esté completamente caliente y luego agregue la leche de coco y la sal. Cocine durante 2 minutos más y sirva el plato caliente.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	90
	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 1g	6%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 52mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 653mg	15%

*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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

