



ENSALADA DE COLIFLOR CON PIMENTON Y CILANTRO

Ingredientes

- 1 Coliflor grande o dos medianas
- 1 Pimentón morrón pequeño cortado en tiritas delgadas
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 2 Limones (su jugo)
- ½ Taza de hojas de cilantro (solo sus hojas)

Preparación

1.- Corta la coliflor en ramitos medianos dejando parte de su tallo. Calienta un litro y medio de agua en una cacerola y espera a que hierva. Agrega los ramitos de coliflor y cocina en ebullición constante durante 1 minuto aproximado hasta dejarlos al dente.

2.- Retira del agua y escurre. Pasa por un chorro de agua fría para bajar su temperatura y una vez que estén secos, déjalos en un bowl y agrega las tiritas de pimentón y las hojas de cilantro enteras. Condimenta con jugo de limón y hierbas o especias a gusto como orégano y un toque de comino que viene muy bien con las verduras. Finaliza con el aceite y remueve para impregnar sus sabores y sirve de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|---------|
| Energía: | 48 Kcal |
| Proteínas: | 1.2 g |
| Grasa Total: | 3.3 g |
| Colesterol: | 0 mg |
| H. de Carbono: | 4.5 g |
| Fibra Dietética: | 1,5 g |
| Sodio: | 3 mg |

Nota

Puedes además acompañar con un aderezo a base de yoghurt con merkén y orégano para dar un toque cremoso y fresco.