

COLIRROZ

3 DELICIAS

INGREDIENTES:

- 1 coliflor pequeña
- 1 huevo
- 1 zanahoria
- ½ taza de maíz en conserva
- 1 taza pequeña de guisantes congelado
- Salsa de soja al gusto
- Pimienta

PREPARACIÓN:

- 01.** Rallar o triturar las floretas de coliflor hasta que parezca “arroz”, saltear y apartar.
- 02.** Cortar la zanahoria en dados y cocinar al vapor junto con los guisantes. Hacer una tortilla con el huevo y trocear.
- 03.** Mezclar la coliflor salteada con la verdura, añadir el maíz, el huevo y la salsa de soja con un poco de pimienta al gusto. Saltear un par de minutos más y servir.



La coliflor es una verdura muy nutritiva y rica en fibra prebiótica, además de contribuir a la salud intestinal y al sistema inmune.