

Falso Arroz con Cilantro y Lima

La coliflor odiada y detestada por muchos, debido a su olor y gases que causa. Es una hortaliza que está haciendo un hueco en nuestras cocinas debido a su versatilidad y por su alto contenido en nutrientes. Destaca por la **provitamina A, K, magnesio, potasio, fósforo, algunas vitaminas del grupo B y antioxidantes**. La familia de las **crucíferas protege nuestro corazón** (por un compuesto llamado aliacina) y **nos ayudan a la digestión**, al ser rica en **fibra** y también contiene un compuesto llamado **glucoraphin**, que protege el estómago y los intestinos de ciertas enfermedades como el cáncer y las úlceras.

INGREDIENTES:

- 1 Coliflor de 1,5kg
- 2 Limas (zumo y ralladura) o 1 Limón
- 25g Cilantro fresco o 2 cucharadas soperas cilantro seco
- 1 Cucharada aceite oliva

4

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Rallar la coliflor por la parte gruesa del rallador y la piel de las limas (o del limón) por la parte fina. Mezclar.
3. Exprimir las limas y reservar el zumo.
4. Lavar y picar el cilantro, añadir a la coliflor mezclando bien (si es seco añadir directamente).
5. Adicionar el aceite y remover
6. Colocar en la placa de horno, una hoja de papel de hornear. Esparcir la mezcla anterior y hornear a 200°C 10 minutos, remover, esparcir y hornear 10 minutos más.
7. Agregar el zumo de lima reservado, mezclar bien y servir.