

"ARROZ" POBLANO DE COLIFLOR

30 g aceite de canola

20 g cebolla picada finamente

400 g chile poblano pelado, desvenado y sin semillas

100 ml agua

400 g coliflor fresca rallada

40 g elote amarillo congelado o de lata

Sal y pimienta

Procedimiento:

1. En una olla baja o sartén con tapa, colocar el aceite y cocinar la cebolla hasta que se torne translúcida.
2. Mientras licuar los poblanos con el agua y un poco de sal.
3. Llevar esta salsa a la olla donde se está cocinando la cebolla y freír durante un par de minutos. Añadir la coliflor rallada, mover e incorporar perfectamente.
4. Añadir un poco de sal, cuidando que quede poco salada la preparación.
5. Tapar y cocinar a fuego bajo durante unos 25 minutos, moviendo ocasionalmente.
6. Destapar y añadir el elote y sal hasta dejarla al punto. Cocinar 5 minutos más y servir.

Información Nutricional por porción

155 Kcal

Proteínas: 2 gramos

Grasas: 9 gramos

Carbohidratos: 17 gramos

Fibra: 4 gramos