



COLIFLOR AL YOGUR

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 125 g de yogur natural desnatado
- 240 g de zanahoria
- 15 g de apio
- 150 g de coliflor
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 5 g de perejil picado
- 1 g de jengibre molido
- 5 g de cilantro molido
- 2 g de cúrcuma

LA PREPARACIÓN

- Calienta en una cazuela el aceite, añade 1 pizca de jengibre molido, la cúrcuma y el cilantro y cuece durante 1 minuto.
- Lava las verduras; corta en ramilletes la coliflor; corta la cebolla y las zanahorias en rodajas y el apio en trocitos.
- Añade las verduras a la sartén, remueve y cocina hasta que se doren, unos 3 minutos.
- Agrega el caldo de pollo y sazona; tapa y cuece a fuego suave durante 20 minutos.
- Añade el yogur y el perejil picado y sirve.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 6.5 g	Grasas 10.3 g
Kcal 134	Proteínas 2.8 g