

Arroz al perejil y lima



**GREATER
CHICAGO**
- **FOOD** -
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4

Prep: 10 minutos | **Cocinar:** 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 cabeza de coliflor mediana a grande, cortada en trozos pequeños
- 1 cucharada aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, picados
- 1/2 cucharadita sal
- Pizca de pimienta rojo en hojuelas
- 1/2 taza perejil fresco, picado
- 1 cucharada jugo de lima (alrededor 1 lima)
- Pimienta, al gusto



PREPERACIÓN

1. Corta la cabeza de coliflor en pedazos medianos; desecha el tallo y las partes del corazón. Ralla los pedazos hasta que consigan una consistencia como la del arroz.
2. Calienta una olla o sartén a fuego mediano a alto y añade aceite de oliva y ajo.
3. Revuelve por 10-20 segundos. Añade la coliflor, la sal y el pimienta rojo picado y mezcla para combinar.
4. Cocina hasta que la coliflor esté caliente y empiece a dorarse en partes, cerca de 5-10 minutos. Revuelve durante ese tiempo.
5. Retira del fuego. Añade y mezcla el perejil y el jugo de lima. Sazona con sal y pimienta. Sirvelo caliente.

Notas:

- ¡Puede usar arroz integral o arroz blanco en lugar de coliflor!

Información Nutricional

Porción: 1 taza

Calorías	69
Grasa Total	3.6 g
Grasa saturada	0.5 g
Colesterol	0 mg
Sodio	326 mg
Carbohidrato	6.3 g
Fibra	2.8 g
Azúcares	2.9 g
Proteína	2.8 g

Fuente de receta: Kim's Cravings