

Coliflor asado con queso



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 8

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 35 minutos

INGREDIENTES

- 1 cabeza de coliflor, cortada en pedazos pequeños
- 2 cucharadas aceite de oliva o de canola
- 1/4 cucharadita sal y pimienta negra
- 1/2 taza queso Parmesano rallado

PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 450°F.
2. Corte los floretes de coliflor fuera del tallo. Tira el tallo, y lave y seque los floretes.
3. Ponga el coliflor en un tazón grande. Agregue el aceite y mezcle bien. Sazone con la sal y la pimienta negra.
4. Unte el coliflor a un bandeja para hornear. Hornee por 15-20 minutos, o hasta que el coliflor empiece a ablandarse y dorarse.
5. Espolvoree con queso y ase por 5-10 minutos más.



Información Nutricional

Porción: 1/8 de receta

Calorías	70
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	4 mg
Sodio	171 mg
Carbohidratos	4 g
Fibra	1 g
Azúcares	1 g
Proteína	3 g

Notas:

- Añada especias extras como ajo en polvo, polvo de curry o vinagre de balsámico antes de asar el coliflor.
- Agregando hierbas frescas como perejil o cilantro después de cocinar añadirá color y sabor.

Fuente de receta: University of Maryland Extension