

Coliflor con crema de calabaza

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15'

- 6'

- 4



Comentario nutricional

La coliflor tiene un aporte calórico ligeramente inferior a la col de bruselas.

Modo express

1. Pele y trocee la calabaza; divida la coliflor en ramilletes grandes; pele la cebolla y pique el cebollino muy fino.
2. Disponga la mitad del aceite, la cebolla, la calabaza, los quesitos y la coliflor (por este orden) en la cubeta. Salpimiente y añada la medida de agua.
3. Cierre la tapa y programe el menú Verduras. Cuando acabe, retire la coliflor y triture el resto de ingredientes para la crema.
4. Aderece la coliflor con el aceite restante y dispóngala sobre la crema de calabaza. Espolvoree el cebollino picado y sirva.