

# ARROZ DE COLIFLOR CON SALSA DE CHAMPIÑONES

2 Raciones | Nivel Fácil | 25 min

## Ingredientes

- ✦ 1 coliflor mediana
- ✦ 200g champiñones
- ✦ 150g taquitos de jamón serrano light
- ✦ Media cebolla
- ✦ 1 diente ajo
- ✦ 1 CS harina integral de trigo (15g)
- ✦ 200ml leche evaporada ligera
- ✦ 1cs Aceite de oliva
- ✦ Sal y pimienta

## Consejos Well

Este plato es perfecto para introducir la coliflor de una manera diferente en tu dieta. Puedes cambiar el jamón por pavo en trocitos o hacer la salsa solo de champiñones.

## Hechos Nutricionales

Tamaño de la Porción: 1

	por porción
<b>Kilojulios</b>	<b>1598,288 kj</b>
<b>Calorías</b>	<b>382 kcal</b>
<b>Proteína</b>	35,5 g
<b>Carbohidrato</b>	24,6 g
Azúcar	13,64 g
<b>Grasa</b>	17,34 g
Grasa Saturada	5,99 g
Grasa Monoinsaturada	4,97 g
Grasa Poliinsaturada	1,105 g
<b>Colesterol</b>	0 mg
<b>Fibra</b>	4,6 g
<b>Sodio</b>	4232 mg
<b>Potasio</b>	506 mg



## Paso a paso

1. Primero preparamos el arroz de coliflor, cortamos las hojas y tallos dejando solo la flor. Lavamos, escurrimos y picamos las flores en una procesadora hasta tener granos pequeños similares a granos de arroz. Seguidamente en una sartén engrasada cocinamos el arroz de coliflor durante 4 min a fuego medio alto. Reservamos.
2. Preparamos la salsa cremosa de champiñones, troceamos finitos los champiñones, la cebolla y el diente de ajo. En la misma sartén con 1 cs de aceite de oliva rehogamos a fuego medio el ajo y la cebolla hasta que estén doraditos, después metemos los champiñones, salpimentamos y dejamos pochar tapado unos 3 minutos.
3. Seguidamente añadimos los taquitos de jamón y salteamos todo junto 1 minuto, espolvoreamos por encima la CS de harina integral y los 200ml de leche evaporada. Mezclamos todo muy bien, subimos a fuego alto hasta que hierva y luego bajamos a fuego medio removiendo sin parar hasta que la salsa espese a tu gusto. La salsa ya está lista.
4. Servimos con el arroz de coliflor y la salsa cremosa por encima, ¡una verdadera delicia!