

Coliflor a la parmesana

Parmesan Cauliflower

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 2 cdas de aceite de oliva
- 8 tazas de floretes de coliflor
- ¼ cda de pimienta negra
- Pizca de pimienta de cayena (opcional)
- ¼ taza de queso parmesano

Instrucciones:

Precalentar el horno a 450 °F. Forrar una bandeja de horno grande con borde con papel de aluminio.

Mezclar el coliflor con el aceite, la sal, la pimienta y la cayena en un tazón grande hasta que esté recubierto. Distribuir el coliflor en la bandeja de horno ya preparada.

Hornear hasta que los floretes estén dorados y blandos, unos 25 minutos. Espolvorear con queso parmesano y llevar nuevamente al horno. Cocinar de 2 a 4 minutos más. Servir caliente.

Información nutricional para 1

porción: Calorías: 228 cal. / Carbohidratos 35 g / Grasa 12 g / Grasas saturadas 1 g / Proteína 6.5 g / Sodio 75 mg / Azúcar 2.26 g / Potasio 375 mg / Fibra 3.75 g / Calcio 37.75 mg / Hierro 2.62 mg

Makes 4 servings

Ingredients:

- 2 tbsp olive oil
- 8 cups cauliflower florets
- ¼ tsp black pepper
- Pinch cayenne pepper (optional)
- ¼ cup parmesan cheese

Directions:

Preheat oven to 450 degrees. Line a large rimmed baking sheet with aluminum foil.

Toss cauliflower with the oil, salt, pepper and cayenne in a large bowl until coated. Spread on the prepared baking sheet.

Roast until florets are browned and softened, about 25 minutes. Sprinkle with parmesan cheese and return to the oven. Roast another 2 to 4 minutes. Serve hot.

Nutrition for 1 serving - Calories: Cal 228 / Carbs 35g / Fat 12g / Sat fat 1g / Protein 6.5g / Sodium 75mg / Sugar 2.26g / Potassium 375mg / Fiber 3.75g / Calcium 37.75mg / Iron 2.62mg

