Salsa cremosa de coliflor



INGREDIENTES

250g de coliflor
2 ajos
350ml de leche de soja sin edulcorar
2 cucharadas de levadura nutricional o de levadura de cerveza
1 chorrito de limón
1 puñado de nueces o anacardos
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de orégano
sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- Cortamos los ajos en láminas y los sofreímos en una cacerola con cuidado de que no se quemen.
- Cuando se hayan dorado un poco, incorporamos la leche de soja, la coliflor troceada y lavada, las nueces (o anacardos) la sal y la pimienta.
- Llevamos a ebullición y cocemos 7-8 minutos a fuego lento con la tapa puesta.
- Apartamos del fuego e incorporamos la levadura nutricional, el orégano y el chorrito de limón.
- Trituramos todo bien, de manera que quede una salsa fina y cremosa.
- Es una salsa estupenda para pasta.

1 Ración
100g

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Fibra
405 kcal	3 g	2 g	43 g	0 g

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524