

# Crema de coliflor

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** primer plat

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 35 minuts

**Funció de la recepta:** beneficia el sist. immunitari

**Recepta per a:** 4 persones

**Preu per persona:** 1.20 €

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	4,5 g.
Hidrats	19,2 g.
Greixos	10 g.
Energia	174,5 kcal

\* per persona

## INGREDIENTS

- ½ ceba
- All picat
- 1 coliflor
- 1 patata mitjana
- 250 ml d'aigua
- 250 ml de brou vegetal
- 30 gr. d'oli d'oliva verge extra
- Pinyons o pipes carbassa

## ELABORACIÓ

1. En una cassola, escalfar en dos dits d'aigua, mitja ceba tallada a trossets i un all picat.
2. Afegir una coliflor sencera tallada respectant les flors i dues patates (aprox. 1kg tot junt)
3. Quan sui afegir 250ml d'aigua i 250ml de brou vegetal.
4. Deixar bullir fins que la patata estigui tova.
5. Afegir 30gr d'oli d'oliva verge extra i triturar tot junt fins que en quedi crema
6. Li podeu tirar uns quants pinyons o pipes de carbassa per sobre per donar-li una textura cruixent.

## PROPIETATS

La coliflor és una verdura de la família de les cols –les crucíferes– molt rica en fibra, baixa en calories i amb moltes vitamines, minerals, antioxidants i principis actius.

Menjar un plat de coliflor ajuda a mantenir les defenses del sistema digestiu en guàrdia, depura el fetge i actua com a potent anticancerigen.

## AL·LERGÒGENS

