

Coliflor acompañada de arroz y bacalao. [Una receta sanísima

La **Coliflor** está considerada como la más exquisita de la familia de las crucíferas. Posee un efecto anticáncer, ya que, según algunos estudios, ayudaría a reducir el riesgo de padecer cáncer de pulmón y de colon. Además sus compuestos sulfurados favorecen la desintoxicación del hígado. A todo esto hay que añadir que la coliflor es uno de los alimentos que retrasan el envejecimiento cerebral. En esta receta la hemos combinado con arroz y bacalao, un plato sanísimo, bajo en calorías y muy fácil de preparar. Si uno quiere cuidarse es muy fácil.

Por su parte, el **Bacalao** es un pescado blanco, muy recomendable en dietas bajas en calorías. Posee un bajo contenido graso, y su carne es rica en proteínas y en vitaminas del tipo B. También contiene minerales como el magnesio, el potasio y el fósforo. Esta receta es perfecta por su combinación de nutrientes y por ser baja en calorías. ¡Cuídate!

Ingredientes

200 g de bacalao desalado
1 coliflor pequeña
200 g de arroz redondo
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 cucharada de pimentón
1 manojo de perejil
10 alcachofas baby congeladas
1 l de caldo de verduras
6 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
Sal y pimienta

Preparación del Arroz con Coliflor

En una paellera ponemos el aceite y freímos la cebolla y los ajos cortados en trocitos; después, añadimos el pimentón, y para que este no se queme, rápidamente añadimos la coliflor cortada en ramitas, el bacalao y las alcachofas. Lo mareamos todo muy bien durante 5 minutos. A continuación, añadimos el arroz que también marearemos un poquito, agregamos el caldo caliente y lo dejamos a fuego fuerte durante 8 minutos. Después, le ponemos el perejil y la sal y la pimienta al gusto. Bajamos un poco el fuego y lo dejaremos durante 10 minutos más. Finalmente, lo apartamos dejándolo reposar el arroz un poquito y servimos.