

Coliflor con pimentón al vapor. [Una receta muy baja en calorías

Con el frío llegan vegetales tan saludables como la **coliflor**, que está considerada como la más exquisita de la familia de las crucíferas, a la que también pertenecen el brócoli y la col. Consumir coliflor a menudo nos ayuda a prevenir el cáncer de colon y de pulmón. Y sus compuestos sulfurados favorecen la desintoxicación del hígado. Además es especialmente rica en vitamina C y en antioxidantes. Todo un dechado de virtudes al que hay que añadir su bajo aporte calórico y su potente efecto saciante. ¡Es sanísima!

Si estás pensando en perder peso o simplemente te gusta seguir una dieta sana baja en calorías, este plato es perfecto. La coliflor aporta tan solo 22 kcal por cada 100 g, así que podemos consumirla sin problemas. Además, cuando se condimenta con cúrcuma o pimentón, como en este caso, actúa como un escudo anticancerígeno. Así que con esta idea la hemos preparado al vapor, para que conserve todas sus propiedades nutricionales.

Ingredientes

1 coliflor
6 dientes de ajo
1 cucharadita de pimentón dulce
1/2 cucharadita de pimentón picante
6 cucharadas de aceite de oliva
Sal

Preparación de la Coliflor al vapor

Se prepara la coliflor a manojitos y la ponemos 20 minutos al vapor. Mientras, en una sartén ponemos el aceite y freímos los ajos laminados, cuando estén doraditos apartamos la sartén del fuego para que se enfríe un poquito, de este modo podemos echar los pimentones y que estos no se quemem, ya que amargarían el sabor del plato. Una vez que echemos los pimentones lo derramamos todo sobre la coliflor que ya tendremos puesta en la fuente de servir y le añadimos la sal al gusto.

Este plato tiene un sabor dulce y delicado, y es excelente para acompañar carnes o pescados a la plancha.

Si te ha gustado este plato, te recomendamos otra receta muy saludable: Asado de patatas violeta. ¡Espectacular!