

Receta de coliflor sana: Crema en dos aromas

La coliflor pertenece a la familia de las crucíferas y aunque es una verdura que a muchos no les agrada especialmente, es una gran idea incluirla en nuestra dieta habitual. Sobre todo ahora que es su temporada, ya que es un tesoro para la salud. Contiene antioxidantes, fibra, provitamina A, vitamina C, así como oligoelementos como el zinc y el azufre. Además es muy buena para depurar el organismo y beneficiar a los riñones, ya que es ligeramente diurética y depura toxinas. Esta receta de coliflor sana es una deliciosa crema con dos salsas que llevan unos ingredientes inmejorables. Está simplemente deliciosa.

Receta de coliflor sana

Coliflor blanca

Ingredientes para la crema

1 coliflor

Caldo de pollo bajo en sal

1 patata

2 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra

Sal (al gusto)

Preparación de la Crema

Ponemos agua, sal y el aceite en una olla. Hervimos durante 20 minutos la coliflor en manojos y la patata cascada. Después, trituramos y reservamos.

Ingredientes de la primera salsa

1 tomate rallado

1 ajo rallado

De vinagre balsámico 1 cucharada

1 cucharadita de Aceite de Oliva Virgen Extra

Sal

Se mezclan todos estos ingredientes en un bol y reservamos la salsa.

Ingredientes para la segunda salsa

1 diente de ajo

6 hojas de albahaca

El zumo de media lima

2 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra

Sal

Se bate todo en la batidora y reservamos la salsa.

En el momento de servir ponemos la crema en los platos y las salsas en dos cuencos para que cada comensal se sirva la cantidad que quiera encima de la crema, tal como se ve en la foto. Os podemos asegurar que es un plato delicioso.

Si te gustan las recetas de cremas sanas, te recomendamos nuestra Crema de calabaza.