

Coliflor y Guisantes en Salsa Cremosa al Horno Microondas

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 2 tazas coliflor fresco (O 1 paquete 10 onzas de coliflor congelado)
- 1 taza guisantes (chícharos/arvejas frescos o congelados)
- 2 cucharadas agua salsa
- 1/4 taza cebolla (picada)
- 1 1/2 cucharaditas mantequilla o margarina
- 1 cucharada harina común
- 1/2 taza leche sin grasa
- 1 cucharada pimienta picado (opcional)
- 1/2 cucharadita perejil picado
- 1/2 cucharadita caldo de pollo instantáneo (en gránulos)
- 1/8 cucharadita sal
- 1 pizca pimienta

Preparación

1. Combine la coliflor, los guisantes y el agua en una cacerola de 1 cuarto. Cubra. Cocine en el horno

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	50
Grasa total	1 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	110 mg
Total de Carbohidrato	8 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

microondas a temperatura alta de 6 a 8 minutos, o hasta que al pinchar con el tenedor esté tierno, revolviendo a mitad de cocción. Deje reposar cubierto.

2. Ponga la cebolla y la mantequilla o la margarina en un recipiente con capacidad para 2 tazas. Cocine en el horno microondas a temperatura alta de 1 a 1 ½ minutos, o hasta que la cebolla esté tierna. Incorpore la harina. Cocine en el horno microondas unos segundos más hasta que la mezcla de harina comience a hacer burbujas. Añada los ingredientes restantes. Cocine en el horno microondas a temperatura alta de 1 ½ a 2 minutos o hasta que espese, revolviendo a cada minuto. Escorra los vegetales. (Congele el líquido drenado para usarlo en sopas). Vierta la salsa sobre los vegetales y revuelva para cubrirlos.

Opciones: Los vegetales se pueden hervir o cocinar al vapor, y la salsa se puede preparar en la cocina si no tiene un microondas.

Variaciones:

Utilizar otras combinaciones de verduras como las judías verdes y la coliflor, brócoli y las zanahorias, o guisantes y zanahorias.

North Dakota State University Extension Service, Creative Vegetable Cookery