

# Coliflor asada

Sirve: 8 porciones

## Ingredientes

- 1 coliflor
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1/4 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta
- 1/2 taza queso parmesano en tiras

## Preparación

- Quite las hojas exteriores de la coliflor. Corte los ramilletes del tallo. Lave y escurra.
- Mezcle el aceite, la sal y la pimienta en un tazón grande. Sacuda los ramilletes de coliflor en la mezcla de aceite.
- Distribuya la coliflor en una bandeja para hornear con borde.
- Áselas en el horno a 450 grados durante 15 a 20 minutos hasta que la coliflor empiece a ponerse tierna y dorarse.
- Espolvoree el queso. Siga asando durante otros 5 a 10 minutos.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>70</b>
<b>Grasa total</b>	<b>5 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	4 mg
<b>Sodio</b>	<b>171 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>4 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>3 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	72 mg
Hierro	0 mg
Potasio	227 mg
N/A - Información no está disponible	
<b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>	
 Vegetales	3/4 taza
 Lácteo	1/4 taza

University of Maryland Extension. Food Supplement Nutrition Education Program.