

Coliflor y Calabaza de Verano con Alcaparras y Limón



Este sencillo plato requiere muy poca preparación y se cocina rápidamente cuando buscas un acompañamiento saludable para una comida rápida. Las alcaparras saladas y las notas brillantes del limón hacen que este plato explote de sabor.

Sirve:

4 raciones

Pieza:

Máquina Saladmaster

Unidad con Tapa de 1,8 L (2 Qt.)

Valora:

Seleccionar valoración Give Coliflor y Calabaza de Verano con Alcaparras y Limón 1/5 Give Coliflor y Calabaza de Verano con Alcaparras y Limón 2/5 Give Coliflor y Calabaza de Verano con Alcaparras y Limón 3/5 Give Coliflor y Calabaza de Verano con Alcaparras y Limón 4/5 Give Coliflor y Calabaza de Verano con Alcaparras y Limón 5/5

[Agregar un Comentario](#)

Contribuido por:

Cathy Vogt

Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud

1

cabeza pequeña de coliflor, cortada en pedazos pequeños (aproximadamente 2 tazas)

2

tazas de calabacín o calabaza de verano, cortada con Cono #3

1 - 2

cucharadas de aceite de oliva

(15 - 30 ml)

2

cucharadas de
zumo de limón natural
(30
ml)

1

ralladura de limón, rallado con Cono #1

1

cucharadita de
alcaparras, escurridas
(9
g)

2

cebolletas, cortadas en rebanadas finas (parte verde y blanca)

¹?₂

cucharadita de
sal
(3
g)

pimienta molida, al gusto

1. Pon los trozos de coliflor en la olla, cubre con agua y drena el exceso de agua de la coliflor.
2. Pon el calabacín encima de la coliflor.
3. Tapa la olla y pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve? haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 8 - 10 minutos hasta que quede tierno, pero crujiente.
4. En un bol pequeño combina el aceite de oliva, el zumo y la ralladura de limón, mostaza, alcaparras, cebolleta y la sal. Bate para mezclar.
5. Cuando las verduras se terminen de cocinar, transfiere a un recipiente para servir y vierte el aderezo sobre las verduras. Mezcla bien, prueba y añade más aderezo si lo crees necesario.
6. Añade pimienta molida, si lo deseas.

- Reemplaza las cebolletas por 1 cucharada (6 g) de chalotas picadas.
- Añade eneldo, perejil o albahaca frescos picados para un extra de sabor adicional.
- Sirve caliente o a temperatura ambiente. Acompaña con pescado frito o pechuga de pollo a la plancha para una comida ligera.
- Las sobras están deliciosas en ensalada.

Información nutricional por ración

Calorías:

61

Grasa Total:

4g

Grasa Saturada:

1g

Colesterol:

0mg

Sodio:

387mg

Carbohidratos:

7g

Fibra Dietética:

3g

Azúcar:

3g

Proteína:

2g

Análisis Nutricional calculado usando 1 cucharada (15 ml) de
aceite de oliva