

COLIFLOR HERVIDA A LA GALLEGA



Ingredientes

- 1 coliflor
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón



Elaboración

Se hierva la coliflor en una cazuela con agua Se mezcla el aceite de oliva con el pimentón

Se aliña la coliflor hervida Este plato se puede comer frío y caliente.

SÍRVASE TODA LA QUE QUIERA.

RECUERDE:

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN