

FRITTATAS DE COLIFLOR

Estas frittatas son muy bajas en carbohidratos, ideales para el desayuno, pero excelente también para acompañamiento o plato principal.

La coliflor tiene múltiples propiedades nutricionales, entre las que destacan su alto contenido de vitamina C. Una porción entrega hasta 77% de la dosis que necesitas al día.

Ingredientes (4 porciones)

- 500g de coliflor
- 3 huevos, batidos
- ½ cebolla, picada fina
- 1 cdta de cilantro en polvo o comino en polvo
- 1 cdta sal
- 1 pizca pimienta negra molida
- Aceite de coco o ghee, para freír

Preparación

1. Lavar la coliflor y rallar los floretes, dejando el tallo.
2. Sofreír las cebollas hasta que queden transparentes.
3. En un bowl, mezclar la coliflor y la cebolla con los otros ingredientes. Reservar durante 5-10 minutos.
4. Calentar el aceite a fuego medio en una sartén grande. Con una cuchara grande (capacidad aproximada de ⅓ a ½ taza), verter la mezcla de coliflor. Aplastarlas con cuidado hasta que tengan un diámetro de unos 7-10 cm. Freír 4-5 minutos por cada lado, probar que estén firmes antes de voltearlas.
5. Cocinar de 3 a 4 unidades a la vez, hasta que termine todo el batido.
6. Servir calientes con ensalada de hojas verdes.