



www.avinutricion.com

Colirroz tres delicias

INGREDIENTES PARA 4 UD.

- 480g. Coliflor.
- 300g. Calabaza.
- 300g. Pimiento rojo.
- 150g. de cebolla.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 1 ajo.
- 2 ramas de perejil.
- 2 cucharadas de salsa pesto.

RECETA

- Poner la calabaza en el microondas durante 5 minutos en un recipiente apto para microondas con una cucharada de agua a máxima potencia.
- Hacer la misma operación con la cebolla y el pimiento durante 6 minutos en el microondas con una cucharada de agua.
- En una sartén añadir el ajo y el perejil y sofreírlos 3 minutos. Añadir la coliflor rallada previamente en crudo a la sartén y sofreír 5-6 minutos más.
- Añadir la calabaza, la cebolla y el pimiento cocinados previamente en el microondas y cocinarlo durante 5-6 minutos.
- Incorporar la salsa pesto mezclándolo todo durante un par de minutos más y listo para comer.

