

Coliflor y Guisantes en Salsa Cremosa al Horno Microondas

Rinde 6 porciones

Ingredientes

2 tazas	coliflor fresco (O 1 paquete 10 onzas de coliflor congelado)
1 taza	guisantes (chicharos/arvejas frescos o congelados)
2 cucharadas	agua
	salsa
1/4 taza	cebolla (picada)
1 1/2 cucharadita	mantequilla o margarina
1 cucharada	harina común
1/2 taza	leche sin grasa
1 cucharada	pimiento picado (opcional)
1/2 cucharadita	perejil picado
1/2 cucharadita	caldo de pollo instantáneo (en gránulos)
1/8 cucharadita	sal
1 pizca	pimienta

Instrucciones

1. Combine la coliflor, los guisantes y el agua en una cacerola de 1 cuarto. Cubra. Cocine en el horno microondas a temperatura alta de 6 a 8 minutos, o hasta que al pinchar con el tenedor esté tierno, revolviendo a mitad de cocción. Deje reposar cubierto.

2. Ponga la cebolla y la mantequilla o la margarina en un recipiente con capacidad para 2 tazas. Cocine en el horno microondas a temperatura alta de 1 a 1 1/2 minutos, o hasta que la cebolla esté tierna. Incorpore la harina. Cocine en el horno microondas unos segundos más hasta que la mezcla de harina comience a hacer burbujas. Añada los ingredientes restantes. Cocine en el horno microondas a temperatura alta de 1 1/2 a 2 minutos o hasta que espese, revolviendo a cada minuto. Escorra los vegetales. (Congele el líquido drenado para usarlo en sopas). Vierta la salsa sobre los vegetales y revuelva para cubrirlos.

Opciones: Los vegetales se pueden hervir o cocinar al vapor, y la salsa se puede preparar en la cocina si no tiene un microondas.

Variaciones:

Utilizar otras combinaciones de verduras como las judías verdes y la coliflor, brócoli y las zanahorias, o guisantes y zanahorias.

Precio

Por receta: \$2.34

Por servido: \$0.39

Fuente

North Dakota State University Extension Service, [Creative Vegetable Cookery](#)

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 taza (95g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías 50	Calorías de Grasa 10
% Valor Diario*	
Grasa Total 1g	2%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 110mg	5%
Carbohidrato Total 8g	3%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 3g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 6%	• Vitamina C 45%
Calcio 4%	• Hierro 4%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías:	2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidrato 4 • Protéina 4