

Ingredienti

- 500 g di cavolfiore diviso in cimette
- 15 g di olio extravergine di oliva
- sale q.b.
- 80 g di acqua

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Calorie	56,28 (Kcal)
Proteine	2,86 g
Carboidrati	2,44 g
Grassi	2,69 g
Fibre	2,18 g

PER PORZIONE

Calorie	83,71 (Kcal)
Proteine	4,25 g
Carboidrati	3,63 g
Grassi	4,00 g
Fibre	3,25 g

Difficoltà **facile**
Tempo di preparazione **3 min.**
Tempo totale **10 min.**
Porzione **4**

Riso finto

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

#monicacucinandoconbimby

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale il cavolfiore e il sale, tritare: 6 sec./vel. 5 spatolando.
- Aggiungere l'acqua il sale e cuocere: 7 min./120°C/antiorario/vel. 1.
- Condire il riso di cavolfiore con l'olio evo.
- A piacere si possono aggiungere delle verdure cotte o tonno a seconda dei propri gusti.

Preparazione senza bimby

- Tritare in un robot da cucina le cimette di cavolfiore fino a ridurle in grani grandi come i chicchi del riso.
- In una padella versare dentro il cavolfiore sminuzzato e cuocere a secco per circa 3 minuti continuando a mescolare.
- Aggiungere il sale, l'acqua. Cuocere fino a raggiungere il grado di cottura desiderato.
- Condire il riso di cavolfiore con l'olio evo.
- A piacere si possono aggiungere delle verdure cotte o tonno a seconda dei propri gusti.



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](#) per trovare altre ricette



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com