

## El alimento de la semana: coliflor



El principal componente de la coliflor es el **agua**, lo que, acompañado del bajo contenido que presenta tanto de hidratos de carbono y proteínas como de grasas, la convierte en un **alimento de escaso aporte calórico**.

Es una **gran fuente de vitamina C, fibra, ácido fólico, magnesio, potasio y calcio**, y cuenta también con **propiedades antioxidantes** que ayudan a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Dispone a su vez de **propiedades diuréticas**, por lo que son buenas en casos de retención de líquidos ya que favorecen la eliminación del exceso de líquidos, resultando también **beneficiosa en casos de hipertensión**.

### Secretos para preparar la coliflor

Para **prepararla troceada**, se pelan un poco los troncos, para que se pongan tiernos al cocer. Se echa en agua fría con el zumo de  $\frac{1}{2}$  limón para remojarla y lavarla.

En una cacerola se pone agua abundante con sal; cuando hierve, se echa la coliflor, se moja una rebanada de pan de un dedo de gruesa en leche y se echa con la coliflor, que se cuece destapada. Una vez tierna (se prueba un tronco: para una coliflor de 1 kg., unos 30 minutos más o menos), se escurre en un colador grande y con cuidado para que no se rompa y se refresca al chorro del agua fría; después se termina de secar sobre un paño limpio.

### Tortilla de coliflor. Especial para los más peques.

#### Ingredientes

1 coliflor  
3 ó 4 huevos  
Harina  
Leche  
Sal

Perejil

Aceite de oliva virgen extra

### Preparación

Poner a cocer la coliflor. Cuando esté ya cocida dejar escurrir y echarle sal. La troceamos en trozos más bien pequeños. Reservamos.

Cascamos los huevos en un bol, les ponemos sal y perejil y batimos bien.

Mezclamos la coliflor con el huevo.

Ponemos en una sartén un poco de aceite y cuando esté templado ponemos la mezcla y hacemos la tortilla. Un truco para que queda la tortilla más esponjosa es añadir a los huevos batidos un chorrillo de leche.

