

# Coliflor al Horno con Queso

**Porciones:** 4

 **Tiempo de preparación:** 10 min | **Tiempo de cocción:** 25 min | **Tiempo total:** 35 min

## Ingredientes

- 1 coliflor grande, cortada en floretes
- 2 cdas de mantequilla
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 taza de crema espesa (o mitad y mitad para una versión más ligera)
- 1 cdita de mostaza Dijon
- ½ cdita de pimentón ahumado
- ½ cdita de sal
- ¼ cdita de pimienta negra
- 1 ½ tazas de queso rallado (cheddar, mozzarella o Gruyère – o una mezcla)
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- ½ taza de chicharrón triturado o harina de almendras (para versión keto) O pan rallado (para una cubierta crujiente)
- 1 cda de perejil fresco picado (opcional para decorar)

## Instrucciones

**1 Precalienta el horno** a 190°C (375°F). Engrasa una bandeja para hornear con mantequilla o spray antiadherente.

**2 Cocina la coliflor:** Hierve o cocina al vapor los floretes durante 4-5 minutos hasta que estén ligeramente tiernos. Escurre y reserva.

**3 Prepara la salsa de queso:**

- ◆ En una sartén a fuego medio, derrite la mantequilla.
- ◆ Agrega el ajo y sofríe por 30 segundos hasta que esté fragante.
- ◆ Vierte la crema espesa, la mostaza Dijon, el pimentón ahumado, la sal y la pimienta.
- ◆ Incorpora 1 taza de queso rallado y mezcla hasta que se derrita y la salsa esté suave.

**4 Arma el plato:**

- ◆ Coloca la coliflor en la bandeja para hornear y vierte la salsa de queso encima, mezclando para cubrir bien.
- ◆ Espolvorea con queso parmesano y el queso rallado restante.

◆ Agrega el chicharrón triturado, la harina de almendras o el pan rallado para un toque crujiente.

5 **Hornea** durante 15-20 minutos hasta que esté dorado y burbujeante.

6 **Decora con perejil fresco** y sirve caliente.

## Información Nutricional (Por Porción)

*(Basado en ingredientes keto con chicharrón triturado)*

🔥 **Calorías:** ~320 kcal

💪 **Proteína:** ~12g

🍌 **Grasas:** ~28g

🥬 **Carbohidratos:** ~6g (**Netos:** ~4g)

🌾 **Fibra:** ~2g

## Consejos & Variaciones

✓ **Dale un toque picante** 🌶️ – Agrega hojuelas de chile rojo o una pizca de cayena.

✓ **Más crujiente** 🔥 – Usa galletas keto trituradas o más queso parmesano.

✓ **Más proteína** 🍗 – Agrega pollo desmenuzado o tocino crujiente.

✓ **Versión sin lácteos** 🥥 – Usa crema de coco y queso vegano.