



UNTABLES

Hummus con bocaditos de coliflor

★★★★★ 0 comentarios

🕒 25 minutos | 🍴 1 porción

🔥 Calorías
239

🔥 Grasa
8 g

🔥 Proteína
9.9 g

Cuando pensamos en coliflor no nos imaginamos la cantidad de recetas que podemos hacer con este ingrediente, por eso hoy te enseñaremos una que te va a encantar con nuestro Hummus Pietrán.

Ingredientes

Hummus Pietrán

🥛 1 cucharada de leche vegetal

🌿 Condimentar al gusto

🥦 1/2 coliflor pequeña

🥛 1 cucharadita de sriracha

🥣 2 cucharadas de harina de avena

🧄 Ajo en polvo

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso ^

Busca los ingredientes de esta lista y con el paso a paso prepara un delicioso plato con Hummus Pietrán y bocaditos de coliflor, para que le des a tu día un sabor diferente disfrutando el placer de cocinar recetas nuevas y prácticas.

¿Cómo preparar Hummus con bocaditos de coliflor?

- Mezclar en un bowl la harina de avena, la leche vegetal, el ajo en polvo y el perejil.
- Añadir la coliflor en pedazos pequeños en esta mezcla.
- Poner la coliflor en el air fryer 15 minutos a 200 grados.
- Sacarlas del air fryer, añadirles la salsa sriracha y poner otros 5 minutos en el air fryer.
- Servir, espolvorear con un poco de perejil finamente picado.
- Sal y pimienta al gusto.
- Acompañarlo con Hummus Pietrán

¡El resultado te va a sorprender!, así que continúa preparando y aprendiendo más recetas con Pietrán.



Nuestro Hummus Pietrán es un producto 100% de origen vegetal y sin conservantes, ideal para acompañar tus comidas favoritas. ¡Pruébalo!



Compra tus productos a un clic



También puedes encontrarlos en tiendas, minimercados y autoservicios.



En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.

[Productos](#)

[Recetas](#)

[Mi Mundo saludable](#)

[Contacto](#)