



*Cocina al rescate de tu salud*

[www.chef-911.com](http://www.chef-911.com)

## **BOLOÑESA VEGETARIANA**

1 porción

### **INGREDIENTES**

- 1 taza de coliflor picada finamente
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ½ jitomate picado en cubitos
- ½ taza de puré de jitomate
- 1 taza de pasta cocida
- 1 cucharadita de queso parmesano rallado
- Perejil picado para decorar

### **PROCEDIMIENTO**

1. Saltear la coliflor, agregar el jitomate en cubos y puré. Sazonar.
2. Servir la pasta en un plato y agregar la mezcla anterior al centro.
3. Espolvorear el queso y perejil picado.

### **CUADRO NUTRIMENTAL**

	<b>1 porción</b>
<b>Energía (kcal)</b>	322
<b>Proteínas (g)</b>	15
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	43
<b>Fibra (g)</b>	8
<b>Lípidos (g)</b>	11
<b>Colesterol (mg)</b>	7