Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Huevos en su nido de coliflor

La coliflor es una de las verduras más “odiadas” por los niños, por el olor que desprende al cocinarla, debido a sus compuestos con azufre. Contiene importantes vitaminas (A, K) y minerales, sin aportar grasas ni calorías.

Esta es una idea de un plato de coliflor “atractivo” que además no sabe a coliflor.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 nidos)

- Media coliflor pequeña (unos 5-6 arbolitos).
- 1 huevo (para los nidos).
- 70-80g de queso cheddar, o mitad de cheddar y mitad de mozzarella.
- 1 diente de ajo pequeño muy picado.
- Sal, pimienta, nuez moscada.
- 4 huevos pequeños.

¿Cómo lo preparo?

Rallar la coliflor muy finamente, desechando los tallos más gruesos. Conviene dejarla reposar sobre un paño limpio, incluso apretándola para que suelte un poco de agua. Añade el resto de ingredientes. Mezcla bien.

Necesitamos una bandeja rígida de moldes para muffins.

Pincela los moldes de muffins con un poco de aceite o mantequilla. Añade en cada molde un poco de masa para cubrir todas las paredes del fondo y laterales. Aplasta bien. Hornea a 165-170 grados unos 15-18 minutos o hasta que se vean algo dorados. Depende del horno y del grosor de la masa.

Saca el molde del horno y pon en cada hueco del nido un huevo crudo. Ponlo de nuevo en el horno unos 6 min a 140-150 grados, hasta que cuaje la clara. Si deseas que la yema quede más hecha deja dos minutos más.

***Niños desde los 6-8 meses.**

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Palabras clave:

alimentación saludable

infancia

recetas

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación