

# Coliflor Apanada

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
25 min	4	400g

## INGREDIENTES

- 2 coliflores medianas
- 2 claras de huevo
- 4 cucharadas de pan integral rallado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de harina integral

## PREPARACIÓN

1. Dividir la coliflor en ramos pequeños y lavarlos bien bajo agua corriente.
2. Cocinar la coliflor por 5 minutos en agua con una pizca de sal hasta que esté tierna pero firme.
3. Escurrir la coliflor en una coladera y dejar que se enfríe ligeramente.
4. Precalentar el horno a 200°C para asegurar una cocción uniforme.
5. Batir las claras de huevo hasta que estén espumosas.

6. Añadir el pan integral rallado a las claras batidas y condimentar con sal y pimienta.
7. Mezclar bien hasta obtener una mezcla homogénea.
8. Pasar los ramos de coliflor, uno por uno, por la mezcla de claras y pan rallado.
9. Colocar los ramos apanados en una bandeja para horno engrasada.
10. Hornear por 10 minutos hasta que estén dorados y crujientes.
11. Acompañar con guarnición de vegetales frescos antes de servir.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- Coliflor: Rica en vitamina C, folatos, fibra y antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico, mejoran la digestión y tienen propiedades antiinflamatorias
- Claras de huevo: Excelente fuente de proteínas de alta calidad, aminoácidos esenciales y vitaminas B que mejoran la función muscular y refuerzan el sistema inmunológico
- Pan integral rallado: Proporciona fibra, vitaminas B y minerales que mejoran la digestión, estabilizan el azúcar en sangre y proporcionan energía sostenible
- Harina integral: Contiene fibra, vitaminas B y antioxidantes que mejoran la salud digestiva y cardiovascular
- Pimienta: Contiene piperina que mejora la absorción de nutrientes y tiene propiedades antioxidantes

### PROPIEDADES NUTRITIVAS:

- Vitamina C para fortalecer defensas
- Proteínas de alta calidad
- Fibra para salud digestiva
- Folatos para salud cardiovascular
- Antioxidantes que combaten el envejecimiento
- Bajo contenido calórico
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora la absorción de nutrientes
- Fortalece el sistema inmunológico
- Fácil digestión

### QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

- Personas con alergia a los huevos
- Individuos con alergia a la coliflor
- Quienes tienen alergia al gluten (usar pan sin gluten)
- Personas con síndrome del intestino irritable severo (la fibra puede causar molestias)
- Individuos con diverticulitis activa
- Quienes tienen problemas de coagulación (la vitamina K puede interferir)
- Personas con gastritis severa (la coliflor puede causar gases)

#### RECOMENDACIONES:

- Ideal para cena ligera y nutritiva
- Perfecta para dietas vegetarianas
- Excelente para personas que buscan perder peso
- Recomendada para mejorar la digestión
- Ideal para fortalecer el sistema inmunológico
- Perfecta para niños por su textura crujiente
- Excelente opción para personas con diabetes
- Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor
- Se puede personalizar con otras especias según preferencias

---

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 20/02/2026 desde <https://comericohoy.com>