

Coliflor de colores con salsa de yogurt



La coliflor no es la [verdura](#) más popular entre los niños, por su olor particular. Existen en el mercado coliflores de colores que se pueden encontrar en primavera (anaranjadas y moradas) con un sabor algo diferente y un olor más suave que la blanca. Si no se encuentran, también se puede hacer esta receta con coliflor blanca, romanesco y brócoli. El secreto está en cocinarla muy poco y en trocitos muy pequeños. Este plato es una idea para ofrecer la coliflor a los niños coliflor de manera muy económica y sana pues obviamos las preparaciones clásicas con mayonesa o fritos.

La coliflor contiene abundantes [minerales y vitaminas](#), además de la [fibra](#) y muy [pocas calorías](#). Si la preparamos con una [salsa de yogurt](#) podemos tener un plato completo y sabroso para días en los que necesitamos algo ligero y fresco.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- Varios trocitos de coliflor de colores: naranja, verde, morada o solo blanca.
- 2-3 c/s de aceite de oliva virgen extra, sal.

Para la salsa de yogur

- 2 Yogur naturales sin azúcar.
- 2 cucharaditas de mostaza.
- Una cucharada de cebolleta picada (mejor la parte verde).

- Media cucharadita de comino en polvo.
- Pimienta negra recién molida.
- 3-4 ramitas de hierbabuena fresca.
- Sal.

¿Cómo lo preparo?

Prepara la salsa de yogur. Se pone un cuenco el yogurt y se añade la mostaza, la parte verde de la cebolleta muy picada, el comino, la pimienta negra recién molida y sal. Mueve bien para mezclar todo. Añade las hojas de hierbabuena muy picadas, reservando algunas para decorar. Mueve y rectifica de sal. Tapar y reservar en el frigorífico.

Corta la coliflor en pequeñas flores, lávalas y escúrrelas bien. Ponerla en un cazo con un poco de agua, sal y un chorrito de vinagre. Cocer unos 5 minutos (es suficiente para que quede "al dente" si son trocitos pequeños). También puede saltearse en la sartén con un poco de aceite sin cocer previamente. Se cocina a fuego medio para que se ablande un poco y se tueste ligeramente. En este caso el sabor es mejor aunque queda crujiente, más difícil de tomar para los más pequeños.

Sirve en un plato la salsa de yogur y coloca encima os trocitos de coliflor. Puedes decorarlo con una hojita de hierbabuena.

*** Niños a partir de 8-10 meses.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
