

## SALSA CREMOSA DE COLIFLOR

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Salen de 3 a 4 tazas

### **Ingredientes:**

#### **Para hacer la salsa:**

- 1 cabeza pequeña de coliflor
- 1 1/4 taza de queso cottage
- 2/3 taza de queso parmesano
- 2 dientes de ajo pequeños
- 1 1/4 taza de leche de tu preferencia, yo usé almendras
- 1 cucharada de hierbas italianas
- 2 cucharadas de sal

#### **Para servir:**

- 8 oz. (226 gr.) de pasta cocida de preferencia
- Queso parmesano extra, opcional

### **Instrucciones:**

1. Poner a hervir agua en una olla mediana y agregar la coliflor y cocinar, tapada, durante 8 a 10 minutos o hasta que la coliflor esté tierna con un tenedor. Reservar 1 taza del agua de cocción y dejar enfriar la coliflor antes de licuarla.
2. En el recipiente de una licuadora de alta potencia, agregar todos los ingredientes de la salsa, licuar hasta que quede una salsa suave, cremosa y sin grumos de coliflor o el queso cottage. *Si la salsa está muy espesa, agregar un poco del agua reservada de la cocción hasta que tenga la consistencia que desees.*
3. Agregar la salsa sobre la pasta cocida que hayas escogido, mezclar bien para que la pasta quede bien cubierta, espolvorear un poco de queso parmesano extra, servir y disfrutar.

### **Notas:**

\*La pasta que te sobre guardarla en un recipiente que quede bien cerrado y para calentarla colocarla en una sartén con un poco de leche para volverla cremosa nuevamente.

\*Le puedes agregar extra proteína, pollo, tofu, o lo que prefieras. La leche la puedes sustituir por la leche de tu preferencia.

