

## PURÈ AL CAVOLFIORE

Alternativa leggera al solito purè.

### Healthy perché?

Alternativa leggera al purè classico con la scelta di non mettere latte, burro o derivati animali; inoltre, non avendo le patate, risulta essere un piatto maggiormente proteico, ottimo per coloro i quali hanno problemi di glicemia o semplicemente vogliono aumentare l'apporto proteico alle loro diete.

### Ingredienti

Per sei/otto persone:

- 1 cavolfiore taglia media lessato
- 250 g di fagioli cannellini lessi
- Insaporitore per verdure q.b.
- Olio evo q.b.

Tempo necessario: 15 minuti

Costo: 3 €

### Procedimento

Frulla il cavolfiore con i fagioli a velocità massima fino a raggiungere un composto omogeneo; successivamente scalda il tutto in una padella, aggiustando di sale ed insaporitore.

