

Bocaditos De Coliflor Y Búfalo

¡Este es un acompañante delicioso, bajo en calorías y apto para veganos que disfrutará toda la familia!

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: www.eatingwell.com receta/ bocados de coliflor de búfalo con sriracha

Ingredientes

- 8 tazas de floretes de coliflor de 1 1/2 pulgada
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 cucharadita de sal
- 1-2 cucharadas de Sriracha u otra salsa picante al gusto
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de jugo de limón
- Aceite de cocina en aerosol

Pasos

1. Precaliente el horno a 450°F. Cubra una bandeja para hornear con borde grande con spray de cocina.
2. Mezcle el coliflor, el aceite y la sal en un tazón grande. Esparza sobre la bandeja para hornear preparada; reserve el tazón. Ase la coliflor hasta que comience a ablandarse y dorarse en el fondo, aproximadamente 15 minutos.
3. Mientras tanto, combine la salsa picante al gusto, pimienta negra y jugo de limón en un tazón grande. Agregue el coliflor asado y revuelva para cubrir. Devuelva el coliflor a la bandeja para hornear y continúe asando hasta que este caliente, unos 5 minutos más.



¡Pequeños cambios,
GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 3/4 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	99
Grasa total:	7 g.
Grasa saturada:	2 g.
Colesterol:	5 mg.
Sodio:	288 mg.
Carbohidratos totales:	8 g.
Fibra dietética:	3 g.
Azúcares totales:	3 g.
Proteína	3 g.

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Tazón grande para mezclar
- Cuchara para mezclar
- Bandeja para hornear con borde grande



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$6.48

Costo promedio/porción: \$1.08

La receta rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
1 cabeza de coliflor



Añadir 1 al carrito
Jugo de Limón



Añadir 1 al carrito
Salsa Picante

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos: Coliflor

- El coliflor se puede almacenar en una bolsa de plástico con agujeros, una bolsa de papel o un recipiente abierto por una semana en el cajón para verduras del refrigerador.
- El coliflor se puede congelar. Para obtener la mejor calidad, blanquee y enfríe; empaque en recipientes herméticos o bolsas; feche el paquete y utilícelo en menos de un año.

Recetas similares

- Considere probar otras recetas con ingredientes similares que se encuentran en snapedny.org, como:
 - Coliflor asada asiática
 - Patatas de coliflor al horno
 - Quiche de coliflor sin costra



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.