

Coliflor Asada

¿Está cansado de la coliflor al vapor? ¡Intente asarla! Al asarla, la coliflor adquiere un sabor a nuez y mantequilla.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Fuente: recetas de foodhero.org - coliflor asada

Ingredientes

- 1 cabeza de coliflor mediana
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ¼ taza de queso rallado

Pasos

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Corte la coliflor en floretes de aproximadamente el mismo tamaño y colóquela en un tazón grande. Agregue el aceite, la sal, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta y revuelva para cubrir los trozos.
3. Extienda los floretes en una bandeja para hornear grande con espacio entre los trozos.
4. Ase por 30 minutos o hasta que la coliflor esté tierna al pincharla con un tenedor.
5. Rocíe con queso antes de servir.
6. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Utensilios necesarios

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



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	60
Grasa total:	3 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	280 mg
Carbohidratos totales:	6 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares Totales:	2 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	3 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	53 mg
Hierro	1 mg
Potasio	316 mg

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$4.80

Costo promedio/porción: \$.80

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

Coliflor fresca



Añadir 1 al carrito

Queso parmesano 8 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos para sobras

- ¿No está seguro de qué hacer con el queso parmesano extra? Visite snapedny.org para obtener recetas como Espagueti de Calabaza con Tomate, Albahaca y Parmesano. O incluso úselo con cualquier plato de pasta.
- Las sobras de coliflor asada se pueden hacer puré para preparar macarrones con queso caseros o incluso echarlas en una sopa.

