

Arroz de Coliflor

Ingredientes:

- 1 coliflor pequeña
- 1/2 taza de caldo de verduras o agua
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo



Porciones: 2



*VEGAN



*GLUTEN-FREE

Instrucciones:

1. Lavar la coliflor y retirar los floretes.
2. Coloca los floretes en un procesador de alimentos y pulsa hasta obtener una textura de arroz.
3. Calienta una sartén antiadherente, agrega el agua o el caldo de verduras, luego agrega la coliflor y mezcla bien. Coloque una tapa y cocine durante unos 5 minutos, revolviendo de vez en cuando y agregando more líquido según sea necesario.
4. Añade otros condimentos de tu preferencia al gusto.

Receta de Maggie Carneiro

Para obtener más información, póngase en contacto con The Living Whole Programa de Bienestar para Empleados al (909) 651-4007 o envíe un correo electrónico livingwhole@llu.edu.

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size	1 Cup (275g)
Amount per serving	
Calories	60
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 95mg	4%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 53mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 648mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.