

"CAUL" IT RICE SALAD



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 1/2 CUPS, MAKES 4 SERVINGS):

247 calories; 31 grams carbohydrate; 12 grams fat; 9 grams protein; 7 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.56

INGREDIENTS

- 1 head of cauliflower
 - 2 cups carrots, shredded
(about 1 large)
 - 3 Tbsp pepitas (no salt)
 - 1/2 cup dried cranberries
 - 2 Tbsp apple cider vinegar
 - 1 Tbsp extra virgin olive oil
 - 3/4 Tbsp honey
 - 1/4 tsp salt
 - 1/8 tsp black pepper
-

DIRECTIONS

Chop the head of cauliflower into smaller pieces then add into a food processor and chop until cauliflower has a rice-like consistency. In a large mixing bowl, combine the cauliflower “rice” with the carrots, pepitas, and dried cranberries. In a separate bowl, make dressing by mixing the vinegar, olive oil, honey, salt, and pepper. Once well mixed, pour dressing over cauliflower mix and combine until well incorporated.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

ENSALADA DE ARROZ DE COLIFLOR



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 1/2 TAZAS):

247 calorías; 31 gramos carbohidratos; 12 gramos grasa; 9 gramos proteína; 7 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$4.56

INGREDIENTES

- 1 cabeza de coliflor
 - 2 tazas de zanahoria rallada
(aprox. 1 grande)
 - 3 cucharadas de pepitas, sin sal
 - 1/2 taza arándanos secos
 - 2 cucharadas de vinagre de cidra
de manzana
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 3/4 cucharada de miel
 - 1/4 cucharadita de sal
 - 1/8 cucharadita de pimienta negra
-

PREPARACIÓN

Pique la cabeza de coliflor en trozos pequeños y colóquelos en un procesador de alimentos, luego tritúrelos hasta que la coliflor tenga una consistencia similar al arroz. En un tazón grande, combine el “arroz” de coliflor con las zanahorias, las pepitas y arándanos secos. En un recipiente aparte, prepare el aderezo mezclando el vinagre, el aceite de oliva, la miel, la sal, y la pimienta. Una vez bien mezclado, vierta el aderezo sobre la mezcla de coliflor y combine.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.