

CAULIFLOWER CEVICHE



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 8 SERVINGS):

154 calories; 14.2 grams carbohydrate; 11.2 grams fat; 3.4 grams protein; 7.4 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$6.56

INGREDIENTS

- 1 head cauliflower (about 5 cups chopped)
- 6 Roma tomatoes, finely chopped
- 3 avocados, chopped
- Juice of 4 limes
- ¼ cup chopped red onion
- ½ jalapeño, deseeded and finely diced
- ¼ cup finely chopped cilantro
- 1 tsp garlic powder
- 1¼ tsp salt
- ¼ tsp ground black pepper

DIRECTIONS

Chop the head of cauliflower into florets. Bring a pot of water to a boil and drop the cauliflower into the water (or place in a steam basket). Cook for about 5-7 minutes, or until tender. Remove cauliflower from the pot and place in an ice water bath for one minute. Remove with a slotted spoon and finely chop. Place the chopped cauliflower in a large mixing bowl. Add the tomatoes, avocados, lime juice, red onion, jalapeño, cilantro, garlic, salt, and black pepper. Toss ingredients together until well combined. Place the ceviche in a closed container in the fridge and allow to sit for the flavors to combine. Serve with baked tortilla chips.

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

CEVICHE DE COLIFLOR



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 8 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA DE CEVICHE)

154 calorías; 14.2 gramos carbohidratos; 11.2 gramos grasa; 3.4 gramos proteína; 7.4 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$6.56

INGREDIENTES

- 1 cabeza de coliflor (aprox. 5 tazas, picado)
- 6 tomates romanos, picados finamente
- 3 aguacates, picados
- El jugo de 4 limones verdes
- ¼ taza de cebolla morada picada
- ½ jalapeño, sin semillas y finamente picado en cubitos
- ¼ taza de cilantro finamente picado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta molida

PREPARACIÓN

Corte la cabeza de la coliflor en floretes. Ponga a hervir una olla con agua y eche la coliflor en el agua (o coloque en una cesta para vegetales al vapor). Cocine por aproximadamente 5-7 minutos, o hasta que se ablande. Retire la coliflor de la olla y colóquela en agua helada por un minuto. Retire con una espumadera y pique finamente. Coloque la coliflor picada en un bol grande. Añada los tomates, aguacates, jugo de limón, cebolla morada, jalapeño, cilantro, ajo, sal, y la pimienta negra. Mezcle los ingredientes hasta que queden bien revueltos. Coloque el ceviche en un envase cerrado en el refrigerador y deje reposar para que los sabores se combinen. Sirva con tortilla chips horneados.

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.