

ABUELA MAMA Y YO

— FORTALECIENDO LA SALUD DE TRES GENERACIONES —

Ceviche de Coliflor Receta de Guayaba Kitchen



Ingredientes

- 1 coliflor grande
- 1 taza de jugo de limón fresco
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 2 tomates roma, cortados en cubitos
- 1 manojo de cilantro, picado
- 2 pepinos persas (Persian cucumber) - son más pequeños que los regulares, si no encuentra, pepinos regulares esta bien, cortados en cubitos
- 1 jalapeño, picado
- 1/2 taza de jugo de tomate (como el V8)



Ceviche de Coliflor

Preparación (20 minutos)

1. Cortar la coliflor y añadir a un tazón junto con el jugo de limón, sal y orégano. Dejar reposar
2. en la nevera durante 10-15 minutos, mientras que el resto de los ingredientes se preparan. Corte los tomates, pique el
3. cilantro incluyendo los tallos. Corte los pepinos y pique el chile, agregue al tazón con los vegetales. Por último
4. añadir jugo de tomate y ajustar con sal marina. Dejar reposar en la nevera durante 1 hora antes de servir.

Se puede disfrutar con tostadas o galletitas de sal

¿Te has fijado que la coliflor parece un cerebro? La coliflor tiene nutrientes y antioxidantes que ayuda a nuestros cerebros.



PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA WWW.FAMILIAENACCION.ORG



FACEBOOK.COM/FAMILIAENACCION



@FAMILIAENACCION @GUAYABAKITCHEN

