



## SAUTEED CAULIFLOWER RICE

### Ingredients (4 portions)

- 1 tablespoon olive or vegetable oil
- ½ cup chopped onion
- 1 minced garlic clove, or ¼ teaspoon garlic powder
- 4-5 cups finely chopped cauliflower
- ½ teaspoon of salt
- ¼ teaspoon bell pepper
- 1 tablespoon lemon juice (optional)
- 2 tablespoons finely chopped parsley or cilantro



## Preparation (15-25 minutos)

1. Wash your hands with soap and water
2. In a previously heated frying pan, add oil, add the onion and fry for 3-5 minutes.
3. Add the garlic, cauliflower, salt and pepper. Stir until cauliflower is soft, 3-5 minutes.
4. Stir in lemon juice and add parsley, if desired. Serve warm.

Cauliflower is a vegetable that can be eaten both raw and cooked, and is an important source of fiber, rich in vitamins such as C and B.







## ARROZ DE COLIFLOR SALTEADO

### Ingredientes (4 porciones)

- 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
- ½ taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado, o ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 4-5 tazas de coliflor finamente picada
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de jugo de limón (opcional)
- 2 cucharadas de perejil o cilantro finamente picado



## **Preparación (15-25 minutos)**

- 1. Lavarse las manos con agua y jabon**
- 2. En un sartén previamente calentado, poner aceite, añadir la cebolla y sofreirla de 3-5 minutos.**
- 3. Agregue el ajo, coliflor, sal y pimienta. Revuelva hasta que la coliflor este suave de 3-5 minutos.**
- 4. Agregue el jugo de limón y añada perejil, si lo desea. Servir tibio.**

La coliflor es una hortaliza que se puede comer tanto cruda como cocida, y es una fuente importante de fibra, rica en vitaminas como C y B

