



Cauliflower with Lemon Parmesan Sauce Serves 6 | \$3.86

70 calories | 4g carbs | 6g fat (1.5g sat fat) | 3g protein | 120mg sodium | 2g fiber per serving

Ingredients

- 1 small head cauliflower (~1 pound)
- 2 Tablespoons lemon juice
- 2 Tablespoons olive oil
- ¼ cup grated parmesan cheese
- ⅛ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper

1. Cut the cauliflower into bite-sized pieces.
2. Steam the cauliflower until tender then drain well.
3. In a large bowl, whisk together the lemon juice, oil, parmesan, salt, and pepper.
4. Toss the hot cauliflower in the sauce.

Recipe Tips: Also delicious on steamed broccoli or asparagus. You can cook the cauliflower in a microwave

Good For You

- Cauliflower contains high amounts of Vitamin C, which helps support immune functions

Make it a Meal

- Add steamed brown rice to this dish to make this a full meal



A member of
FEEDING AMERICA



coliflor con salsa de limón parmesano

Porciones 6 | \$3.86

70 calorías | 4g carbohidratos | 6g grasa (1.5g grasa saturada) | 3g proteína | 120mg sodio | 2g fibra cada porción

Ingredientes

- 1 coliflor pequeña (aproximadamente 1 libra)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- ⅛ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negro

1. Cortar la coliflor en trozos pequeños.
2. Vapor de la coliflor hasta que estén tiernos y escurra bien.
3. En un tazón grande, mezcle el jugo de limón, aceite, queso parmesano, sal y pimienta.
4. Mezcle la coliflor caliente en la salsa.

Consejos Receta: La salsa es deliciosa sobre broccoli o asparagus sudados. Tambien se puede cocinar el coliflor en el microonda

Bueno para su salud

- La coliflor contiene altas cantidades de vitamina C, que ayuda a apoyar las funciones inmunes

Hágalo como cena

- Añade el arroz integral al vapor de este plato para hacer esto una comida completa

