



# Coliflor Asada



## Ingredientes

- 1 cabeza de **coliflor** de tamaño mediano
- 1 cucharada de **aceite**
- 2 cucharaditas de **ajo en polvo**
- ½ cucharadita de **cebolla en polvo**
- ½ cucharadita de **sal**
- ½ cucharadita de **pimienta**
- ¼ taza de **queso** rallado (opcional)

**Rinde:** 4 tazas  
**Tiempo de preparación:** 10 minutos  
**Tiempo de cocción:** 30 minutos

## Preparación

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Corte la coliflor en florecillas aproximadamente iguales en tamaño. Mezcle las piezas con aceite y coloque en una bandeja para hornear en una sola capa. Mezcle las especias y espolvoree de manera uniforme encima de la coliflor.
3. Hornee durante 30 minutos o hasta que la coliflor está tierna al hincar con un tenedor. Espolvoree con queso.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

## Notas

- Intente añadir otros condimentos como chile en polvo, pimentón, curry en polvo u hojuelas de chile rojo.
- Intente rebanar la coliflor en forma de 'bisteces' con bordes planos.

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición paragente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2017 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.



## Datos de Nutrición

6 raciones por envase

Tamaño por ración 1/2 taza (106g)

Cantidad por ración

**Calorías 60**

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 3g 3%

Grasa Saturada 1g 5%

Grasa *Trans* 0g

**Colesterol** 5mg 2%

**Sodio** 280mg 12%

**Carbohidrato Total** 6g 2%

Fibra Dietética 2g 7%

Azúcares Totales 2g

Incluye 0g azúcares añadidos 0%

**Proteínas** 2g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 53mg 4%

Hierro 1mg 6%

Potasio 316mg 6%

Vitamina A 9mcg 1%

Vitamina C 47mg 53%

\*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.