

Cauliflower Tacos

Ingredients:

- 1 head Cauliflower cut into small pieces
- 2 cloves Garlic unpeeled
- 2 teaspoons Olive Oil
- 1 teaspoon Paprika
- 1/2 teaspoon Cayenne Pepper
- of Salt to taste
- 6 Tortillas
- 1/4 cup Cheese grated
- 1/2 cup Salsa
- Black Pepper to taste



Instructions:

1. Preheat the oven to 400 F.
2. In a medium-sized roasting pan, arrange the cauliflower pieces and the unpeeled cloves of garlic. Pour the olive oil over the cauliflower and then sprinkle the spices ovetop. Use your hands to thoroughly coat the cauliflower with oil and spices.
3. Bake for 45 minutes to 1 hour, depending on how crispy you like the florets. Squeeze the roasted garlic throughout and trash the skins.
4. Once the cauliflower is done, warm up the tortillas in the microwave for 20 to 30 seconds, or put them in a the warmed oven covered with a towel while you prepare everything else.
5. Place two tortillas on each plate and fill with a generous serving of cauliflower.
6. Sprinkle the grated cheese ovetop and drizzle with salsa or sauce of your choice. Enjoy!

Curried Quinoa and Cauliflower

Ingredients:

- 1 cup quinoa, rinsed
- 2 tablespoons olive oil (or cooking oil of choice)
- 4 teaspoons curry powder
- 1/2 teaspoon cumin
- 1 cup vegetable broth, low-sodium
- 2 garlic cloves, chopped
- 1 head of cauliflower, trimmed and cut into small florets
- 1 cup frozen peas
- 1/3 cup plain yogurt, low fat
- 1/2 cup cashews, roasted without salt
- 1/4 cup cilantro, fresh, chopped
- 2 tablespoons green onion (scallion), chopped
- 2 tablespoons lime juice
- salt (pinch, optional)



Instructions:

1. Wash hands with soap and water.
2. Cook quinoa until just tender, according to package directions.
3. Heat oil in saucepan over medium-high heat. Add curry powder and cumin, and cook, about 30 seconds, or until fragrant.
4. Stir in broth and chopped garlic. Bring to a boil.
5. Add cauliflower, cover, and return to a boil. Reduce heat to medium and simmer 3 minutes.
6. Add frozen peas and cook until cauliflower is just tender, stirring occasionally. Remove from heat.
7. Stir in 2 tablespoons broth from cauliflower mixture into yogurt in small bowl.
8. Add yogurt mixture to cauliflower. Fold in quinoa, cashews, and cilantro.
9. Sprinkle with green onion and top with a little fresh lime juice.

Cauliflower Tacos

Ingredients:

- 1 cabeza de coliflor cortada en trozos pequeños
- 2 dientes de ajo sin pelar
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena
- de sal al gusto
- 6 Tortillas
- 1/4 taza de queso rallado
- 1/2 taza de salsa
- de pimienta negra al gusto



Instructions:

1. Precalentar el horno a 400 F.
2. En una bandeja para hornear mediana, disponga los trozos de coliflor y los dientes de ajo sin pelar. Vierta el aceite de oliva sobre la coliflor y espolvoree las especias por encima. Con las manos, cubra bien la coliflor con el aceite y las especias.
3. Hornee de 45 minutos a 1 hora, dependiendo de lo crujientes que le gusten los ramilletes. Exprima el ajo asado por toda la superficie y deseche la piel.
4. Una vez lista la coliflor, calienta las tortillas en el microondas durante 20 a 30 segundos, o ponlas en el horno precalentado cubiertas con una toalla mientras preparas todo lo demás.
5. Coloque dos tortillas en cada plato y rellene con una porción generosa de coliflor.
6. Espolvorea el queso rallado por encima y rocía con la salsa que prefieras. ¡Disfruta!

Quinoa y coliflor al curry

Ingredients:

- 1 taza de quinoa, enjuagada
- 2 cucharadas de aceite de oliva (o aceite de cocina de su elección)
- 4 cucharaditas de curry en polvo
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 taza de caldo de verduras bajo en sodio
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cabeza de coliflor, recortada y cortada en floretes pequeños
- 1 taza de guisantes congelados
- 1/3 taza de yogur natural bajo en grasa
- 1/2 taza de anacardos tostados sin sal
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de cebolla verde picada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- sal (pizca, opcional)



Instructions:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Cocine la quinoa hasta que esté tierna, según las instrucciones del paquete.
3. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Agrega el curry en polvo y el comino y cocina durante unos 30 segundos o hasta que desprenda un aroma agradable.
4. Incorpora el caldo y el ajo picado. Deja hervir.
5. Añade la coliflor, tapa y deja que vuelva a hervir. Reduce el fuego a medio y cocina a fuego lento durante 3 minutos.
6. Agregue los guisantes congelados y cocine hasta que la coliflor esté tierna, revolviendo ocasionalmente. Retire del fuego.
7. Incorpore 2 cucharadas de caldo de la mezcla de coliflor al yogur en un tazón pequeño.
8. Añade la mezcla de yogur a la coliflor. Incorpora la quinoa, los anacardos y el cilantro.
9. Espolvorear con cebolla verde y cubrir con un poco de jugo de limón fresco.