

Roasted Cauliflower with Green Pipian Sauce

Yield: 6 servings

Ingredients

- 1 large cauliflower, cut into small florets
- 1 cup Green Pipian Sauce*
- * See recipe

Instructions

1. Heat oven's broiler to high and line a baking sheet with foil.
2. Place cauliflower florets on the baking sheet.
3. Bake cauliflower under broiler until roasted and tender, about 10 to 15 minutes, flipping halfway.
4. Spoon the sauce over hot cauliflower and serve.

Nutrition Information

Serving Size: 1/6 of recipe
Calories: 109
Total Fat: 7.5 g
Saturated Fat: 1.3 g
Monounsaturated Fat: 3 g
Polyunsaturated Fat: 2.6 g
Sodium: 110 mg
Total Carbohydrate: 7.7 g
Dietary Fiber: 2.9 g
Sugars: 2.6 g
Protein: 5.5 g

Source: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education

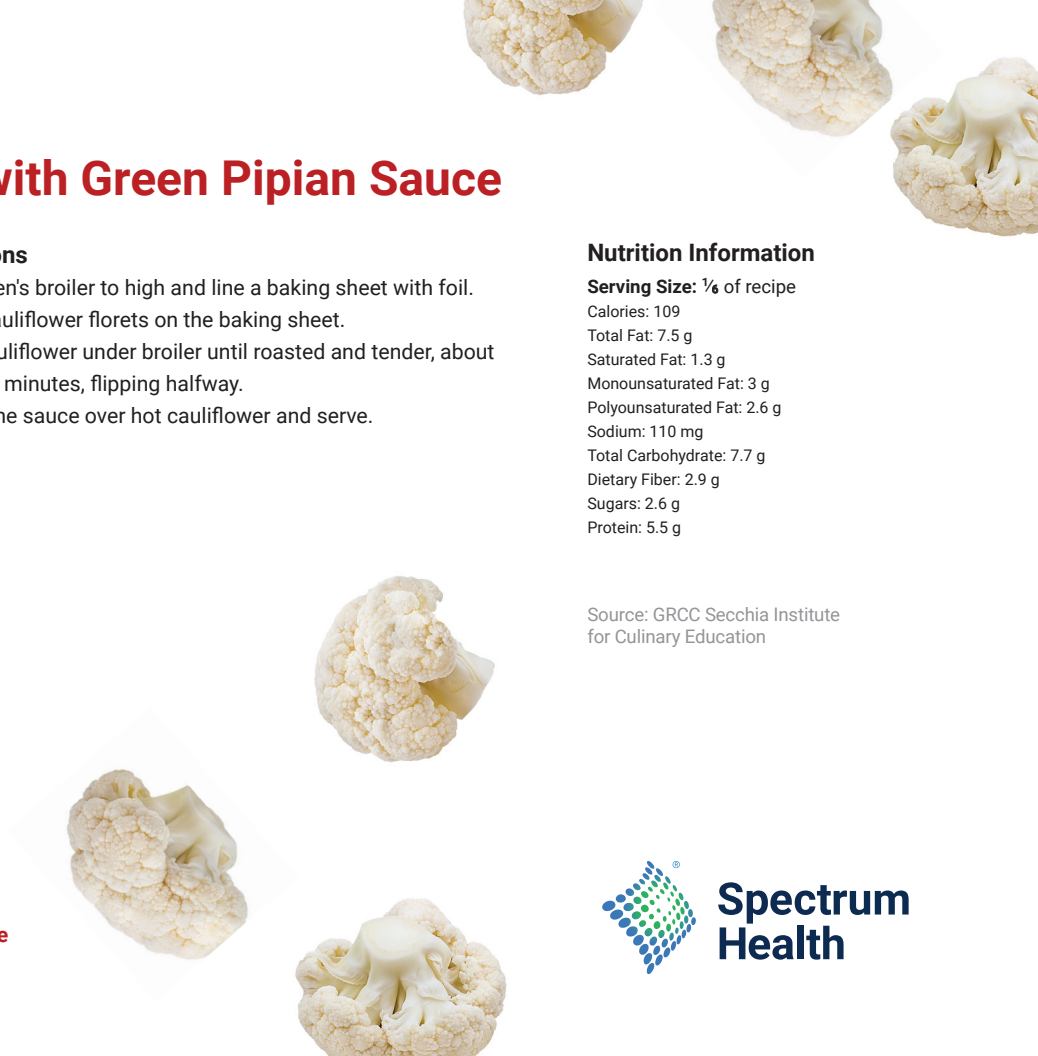
Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26534 © Spectrum Health 12.2021



**Spectrum
Health**



Coliflor asada con salsa pipián verde

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 1 coliflor grande cortada en flores pequeñas
 - 1 taza de salsa pipián verde*
- *Ver receta

Instrucciones

1. Precaliente el horno en la función "Broil" (gratinado) a fuego alto y cubra una bandeja para horno con papel de aluminio.
2. Coloque las flores de coliflor en la bandeja para horno.
3. Cocínelas en el gratinador hasta que estén asadas y tiernas, unos 10 a 15 minutos, volteándolas a mitad del tiempo.
4. Con una cuchara, vierta la salsa sobre la coliflor caliente y sirva.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/6 de la receta

Calorías: 109
Grasas totales: 7.5 g
Grasas saturadas: 1.3 g
Grasas monoinsaturadas: 3 g
Grasas poliinsaturadas: 2.6 g
Sodio: 110 mg
Carbohidratos totales: 7.7 g
Fibras alimentarias: 2.9 g
Azúcares: 2.6 g
Proteína: 5.5 g

Fuente: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education

Presentado por

Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**