

COLIFLOR



ALMACENAMIENTO

Guárdela en una bolsita de plástico abierta en el refrigerador por lo máximo 5 días.

PUEDA AYUDAR CON

La salud del corazón, el sistema inmune, y la visión.

CÓMO USAR

Añádala a su salsa de pasta favorita; sumérgala en su aderezo bajo en grasa favorito.

COLORES

Blanco, púrpura, o amarillo.

PASTA CON VERDURAS ASADAS

Sirve: 8

Tiempo de Preparación: 45 minutos

INGREDIENTES

- 1 ½ coliflor
- 1 cebolla
- ¼ cucharadita de pimienta negra empolvo
- ¼ taza de aceite
- ¼ cucharilla de sal
- Aerosol antiadherente para cocinar
- 1 (16-onza) paquete de pasta de grano integral



Foto: el Programa de Campeones del Cambio

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Enjuague la coliflor y la cebolla. Pele la cebolla y corte la coliflor en pedazos de tamaño bocado, y póngalas en un tazón mediano. Añada el aceite, la sal, la pimienta negra, y revuélvalo hasta que la coliflor esté bien cubierta.
3. Rocié una bandeja para hornear con aerosol para cocinar. Ponga las verduras en ella en una sola capa, y cocínela hasta que esté ligeramente doradas, unos 30-35 minutos.
4. Durante los últimos 10 minutos de cocinarlas, cocine la pasta, siguiendo las instrucciones en el paquete. Drene la pasta y guarde ½ taza de agua de la pasta separadamente.
5. En un sartén grande, añada las verduras y la pasta drenada. Calíentelas a fuego medio por 2-3 minutos. Revuélvelas con frecuencia. Añada un poco del agua reservada de la pasta para hacer la salsa.

Adaptada del Programa de Campeones del Cambio