



# Creamy Caulitatoes

Total time: 25 minutes

Servings: 4

## Ingredients

- 1 cauliflower head, cut into florets
- 1 tablespoon olive oil or butter
- 1 clove garlic, smashed
- ¼ cup grated white cheese of preference
- 1 tablespoon reduced-fat cream cheese/neufchatel
- Salt and pepper to taste

## Directions

- In a pot bring water to a boil and steam the cauliflower until tender, about 10 minutes.
- Remove the steamed cauliflower and drain well.
- Mash cauliflower with a potato masher or in a food processor. Blend in garlic, shredded cheese, cream cheese, salt, and black pepper.
- Enjoy with protein (chicken/fish/meat/tofu) and carbohydrate (mac-n-cheese/corn/rice) of preference.



Because food makes tomorrow possible.



# Colipapas Cremosas

Tiempo total: 25 minutos

Servicios: 4

## Ingredientes

- 1 cabeza de coliflor, cortada en florecillas
- 1 cucharada de aceite de oliva o mantequilla
- 1 diente de ajo, macerado
- ¼ taza queso blanco de su elección rallado
- 1 cucharada de queso crema o neufchatel.
- Sal y pimienta al gusto

## Direcciones

- Hervir agua en un olla y cocine el coliflor al vapor hasta que este suave por 10 minutos.
- Remover el coliflor cocido y drenar bien.
- Majar el coliflor con un majador de papas o en un procesador de alimentos. Anadir y mezclar el ajo, queso rallado, queso crema, sal, y pimienta.
- Disfrute con una proteína (pollo/pescado/carne/tofu) y un carbohidrato (macarrones con queso/maíz/arroz) de su preferencia.



Because food makes tomorrow possible.





## Loaded Cauliflower Casserole

Total time: 45 minutes

Servings: 6-8

### Ingredients

- 6 slices bacon, (turkey, pig) cut in small bite size
- 2 medium heads cauliflower, cut into bite-size florets (3-4 pounds total)
- Salt and ground black pepper to taste
- 6 ounces cream cheese, at room temperature
- 2 cups shredded cheese of choice
- 4 scallions, white and light green parts only, thinly sliced
- 2/3 cup sour cream or Greek/low fat unflavored yogurt

### Directions

- Preheat oven to 425 degrees Fahrenheit
- Place bacon in a large nonstick skillet over medium heat; cook until crisp, 6 to 8 minutes. Transfer half to a paper-towel-lined plate and let cool
- Combine cauliflower, pepper, salt and the bacon. Roast, stirring twice, until tender, about 35 minutes.
- Meanwhile, combine 1 1/2 cup cheese, sour cream and half the scallions in a small bowl
- When the cauliflower is tender, stir the cheese mixture into the cauliflower in the pan. Sprinkle with the remaining 1/2 cup cheese. Bake 5 to 7 minutes more.
- Sprinkle the hot casserole with the bacon and the remaining scallions.
- Enjoy with protein (chicken/fish/meat/tofu) and carbohydrate (mac-n-cheese/corn/rice) of preference.



**FEEDING**  
Tampa Bay



Because food makes tomorrow possible.



## Guisado de Coliflor Y Queso

Tiempo total: 45 minutos

Servicios: 6-8

### Ingredientes

- 6 lascas de tocino (pavo, cerdo) picadas en trozos pequeños
- 2 cabezas medianas de coliflor, cortadas en trozos pequeños (3-4 libras en total)
- Sal y pimienta al gusto
- 6 onzas de queso crema, a temperatura ambiente
- 2 tazas de queso rallado de su predilección
- 4 cebollines, parte verde nadamas, rebanadas en trozos pequeños
- 2/3 tazas de crema agria o yogur griego/bajo en grasa sin sabor

### Direcciones

- Pre-calentar el horno a 425 grados Fahrenheit
- Poner el tocino en una sartén a fuego medio, cocinar hasta estar crujiente, 6 a 8 minutos. Transferir la mitad a una servilleta y dejar enfriar
- Combinar coliflor, pimienta, salt y tocino. Asar por 35 minutos revolviendo dos veces hasta que este tierno,
- Mientras, combinar 1 1/2 taza de queso, crema agria y mitad de cebollines en un plato pequeño
- Cuando el coliflor este tierno, añadir la mezcla de queso al coliflor. Espolvorear la 1/2 taza de queso sobrante. Hornear por 5-7 minutos mas.
- Espolvorear el guisado con el tocino enfriado y los cebollines sobrantes.
- Disfrute con una proteína (pollo/pescado/carne/tofu) y un carbohidrato (macarrones con queso/maíz/arroz) de su preferencia.



**FEEDING**  
Tampa Bay



Because food makes tomorrow possible.



## Cauliflower Parmesan

Total time: 1 hour  
Servings: 4

### Ingredients

- 1 large head cauliflower, cut into vertical slices
- 3 tbsp. extra-virgin olive oil
- Salt and pepper
- 1 1/2 cup Marinara sauce
- 1/4 cup grated Parmesan
- 1 cup shredded mozzarella cheese
- 1/4 cup basil leaves, torn if large

### Directions

- Preheat oven to 425°F. Arrange cauliflower in a single layer on a rimmed baking sheet and brush both sides with oil
- Season with salt and pepper.
- Roast, flipping once, until cauliflower is tender and golden, about 35 minutes
- Remove from oven and top each cauliflower steak with marinara sauce. Sprinkle with mozzarella and half of Parmesan.
- Switch oven to broil and broil cauliflower until cheese is bubbly and golden in spots, about 3 minutes
- Serve with remaining Parmesan and basil.



FEEDING  
Tampa Bay



Because food makes  
tomorrow possible.



## Coliflor a la Parmesana

Tiempo total: 1 hora  
Servicios: 4

### Ingredientes

- 1 cabeza grande de coliflor cortada en rodajas verticales
- 3 cucharadas de aceite de oliva, extra virgen
- Sal y pimienta molida
- 1 1/2 taza de salsa marinara
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 1/4 taza de hojas de albahaca, en pedazos

### Direcciones

- Pre-calentar horno a 425°F. Acomodar rodajas de coliflor en bandeja para hornear y rociar los dos lados con aceite de olva
- Sazonar con sal y pimienta
- Rostizar por 35 minutos los dos lados hasta que el coliflor este tierno y dorado.
- Remover del horno y bañar las rodajas de coliflor con salsa marinara. Espolvorear con queso mozzarella y mitad de el queso parmesano
- Cambiar horno a asador (broil), y asar el coliflor por 3 minutos hasta que el queso este burbujeante y doradito.
- Servir con el queso parmesano sobrante y albahaca.



FEEDING  
Tampa Bay



Because food makes  
tomorrow possible.