

CAULIFLOWER POPCORN



Servings

4 People



Cook time

35 Minutes



Calories

380

INGREDIENTS:

- 1 medium head of cauliflower
- 2 tbsp of olive oil
- Salt

STEPS FOR COOKING:

1 Preheat your oven to 400°F and line a baking sheet with parchment paper.

2 Remove the leaves and stem from the cauliflower. Cut it into small, bite-sized florets. Aim for pieces that are roughly the size of popcorn.

3 In a large bowl, toss the cauliflower florets with olive oil, salt, and any optional seasonings you like (such as garlic powder, paprika, or nutritional yeast for a cheesy flavor).

4 Spread the seasoned cauliflower in a single layer on the prepared baking sheet, ensuring they are not overcrowded.

5 Roast in the preheated oven for about 20-25 minutes, or until the cauliflower is golden brown and crispy. Toss halfway through cooking for even roasting.

6 Let cool slightly before serving. Enjoy your cauliflower popcorn as a healthy snack!

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

PALOMITAS DE COLIFLOR



Porciones

4 Personas



Hora de cocinar

35 Minutos



Calorías

380

INGREDIENTES:

- 1 cabeza mediana de coliflor
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN:

1 Precalienta tu horno a 400°F y cubre una bandeja para hornear con papel pergamino.

2 Quitar las hojas y el tallo de la coliflor. Córtelo en floretes pequeños del tamaño de un bocado. Apunta a trozos que sean aproximadamente del tamaño de palomitas de maíz.

3 En un tazón grande, mezcle los floretes de coliflor con aceite de oliva, sal y cualquier condimento opcional que desee (como ajo en polvo, pimentón o levadura nutricional para darle un sabor a queso).

4 Extienda la coliflor sazonada en una sola capa sobre la bandeja para hornear preparada, asegurándote de que no quede abarrotada.

5 Ase en el horno precalentado durante unos 20-25 minutos, o hasta que la coliflor esté dorada y crujiente. Mezcle a mitad de la cocción para obtener un asado uniforme.

6 Deje enfriar un poco antes de servir. ¡Disfruta de tus palomitas de coliflor como un refrigerio saludable!

MÁS RECETAS EN WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES