

CAULIFLOWER RICE



Servings

4 Servings



Cook time

15 Minutes



Calories

150 calories

Ingredients:

- 1 medium head of cauliflower

Steps for Cooking:

1

Prepare the Cauliflower: Remove the leaves and stem from the cauliflower head. Cut it into smaller florets.

2

Rice the Cauliflower: Using a Box Grater: You can grate the florets using the large holes of a box grater.

3

Serve: Use the cauliflower rice as a base for stir-fries, grain bowls, or as a side dish!

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

kids
kitchen

FOOD
SHARE
ventura county

ARROZ DE COLIFLOR



porciones

4 porciones



hora de cocinar

15 minutos



calorías

150 calorías

Ingredientes:

- 1 cabeza mediana de coliflor

Preparación:

1 Prepara la coliflor: retira las hojas y el tallo de la cabeza de la coliflor. Córtalo en floretes más pequeños

2 Arroz con coliflor: usando un rallador de caja: Puedes rallar los floretes usando los agujeros grandes de un rallador de caja.

3 Servir: ¡Utilice el arroz de coliflor como base para salteados, tazones de cereales o como guarnición!

MÁS RECETAS EN WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

Kids
Kitchen

FOOD
SHARE
ventura county