



Bocaditos de Coliflor

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 19 minutos

- Rociador anti-adherente para cocinar
- 1/2 taza harina "all-purpose"
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 3 cucharadas salsa Buffalo
- 1 cabeza de coliflor, cortada en floretes
- 1 cucharada mantequilla, derretida
- 2 cucharadas aceite de oliva

1. Precaliente el horno a 450 grados F. Prepare una bandeja para hornear con rociador anti-adherente.
2. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por al menos 20 segundos.
3. Suavemente frote la coliflor bajo agua corriente fría antes de prepararla.
4. En un tazón grande, combine la harina, el agua, el ajo en polvo y la salsa Buffalo. Revuelva hasta que quede suave.
5. Doblando suavemente, incorpore los floretes de coliflor para cubrir uniformemente con la masa.
6. Coloque los floretes en una sola capa en la bandeja para hornear. No llene demasiado la bandeja (use dos bandejas si es necesario). Hornee por unos 20 minutos o hasta que estén dorados.
7. En un tazón pequeño, combine la mantequilla derretida y el aceite de oliva.
8. Retire la bandeja del horno. Rocíe la mezcla de mantequilla derretida y aceite sobre la coliflor. Mezcle suavemente hasta que cubra la coliflor uniformemente.
9. Regrese la bandeja al horno para hornear por otros 20 minutos o hasta que la coliflor comience a tostar.
10. Sirva con su aderezo favorito y unas pizcas de salsa Buffalo si lo desea. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Versión en Freidora de Aire

1. Siga los pasos anteriores del 2 al 5.
2. Haga una capa de floretes en la canasta de la freidora.



3. Coloque la freidora a 355 grados F por 12 minutos, revolviendo los floretes a la mitad del tiempo.
4. Transfiera al tazón.
5. Rocíe mantequilla derretida y aceite de oliva sobre la coliflor.
6. Regrese los floretes a la canasta de la freidora. Cocine nuevamente a 355 grados F durante 5 a 7 minutos más o hasta que los floretes comiencen a tostar.
7. Repita los pasos para cocinar los floretes restantes.
8. Sirva con su aderezo favorito y unas pizcas de salsa Buffalo, si lo desea. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Hace 8 porciones

Tamaño de la porción: 1/2 taza de bocaditos

Costo por receta: \$3.87

Costo por porción: \$0.48



Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Ingles.

Datos nutricionales por porción:

100 calorías; 5g total de grasa; 1.5g de grasa saturada; 0 g grasa trans; 5mg de colesterol; 220mg de sodio; 11g total de carbohidratos, 2g de fibra; 2g total de azúcares; 0g de azúcares añadidas; 3g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 2% Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro; 6% Valor Diario de potasio

Fuente:

Jacqui Denegri, Fayette County NEP Assistant Senior, University of Kentucky Cooperative Extension

