



Mashed Cauliflower

Prep time: 5 minutes

Cook time: 15 minutes

Servings per recipe: 4

Serving size: 1 cup

Cost: \$1.84 per recipe, \$0.46 per serving

Ingredients

- 1 medium head cauliflower, chopped or 5 cups frozen cauliflower
- 1 tablespoon butter
- 2 tablespoons grated parmesan cheese
- ¼ teaspoon garlic powder
- Black pepper to taste (optional)

Directions

- 1) Microwave cauliflower until soft (about 8-10 minutes fresh, or if frozen cook according to package).
- 2) Place cauliflower in blender or food processor or mash by hand. Add butter, parmesan cheese, and garlic powder.
- 3) Blend until creamy, scraping from sides as needed.
- 4) Top with black pepper if desired and serve.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 80

% Daily Value*

Total Fat 4g 5%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 110mg 5%

Total Carbohydrate 8g 3%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 59mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 326mg 6%

Vitamin C 81mg 90%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip:

Frozen cauliflower is a budget-friendly option that tastes just as great as fresh.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Questions about
nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Puré de Coliflor

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$1.84 por receta, \$0.46 por porción

Ingredientes

- 1 cabeza mediana coliflor, picada, o 5 tazas coliflor congelada
- 1 cucharada mantequilla
- 2 cucharadas queso parmesano rallado
- ¼ cucharadita ajo en polvo
- Pimienta negra al gusto (opcional)

Preparación

- 1) Caliente la coliflor en el microondas hasta que se suavice (Como 8-10 minutos fresca, o si está congelada cocine de acuerdo al paquete).
- 2) Ponga la coliflor en una batidora o procesador de alimento o machaque a mano. Añada la mantequilla, queso parmesano rallado y ajo en polvo.
- 3) Bata hasta que quede cremoso, raspando de los lados como sea necesario.
- 4) Añada la pimienta negra si lo desea y sirva.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 80

% Daily Value*

Total Fat 4g 5%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 110mg 5%

Total Carbohydrate 8g 3%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 59mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 326mg 6%

Vitamin C 81mg 90%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

La coliflor congelada es una opción económica que sabe tan bien como la fresca.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Purê de Couve-flor

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 15 minutos

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$1.84 por receita, \$0.46 por porção

Ingredientes

- 1 couve-flor média, picada ou 5 copos de couve-flor congelada
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- ¼ colher de chá de alho em pó
- Pimenta-do-reino a gosto (opcional)

Modo de Preparo

- 1) Cozinhe a couve-flor no microondas até ficar macia (cerca de 8 a 10 minutos fresca, ou se estiver congelada, cozinhe de acordo com a embalagem).
- 2) Coloque a couve-flor no liquidificador ou processador de alimentos ou amasse à mão. Adicione a manteiga, o queijo parmesão e o alho em pó.
- 3) Misture até ficar cremoso, raspando dos lados conforme necessário.
- 4) Tempere com pimenta-do-reino, se desejar, e sirva.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 80

% Daily Value*

Total Fat 4g 5%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 110mg 5%

Total Carbohydrate 8g 3%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 59mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 326mg 6%

Vitamin C 81mg 90%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:

Couve-flor congelada é uma opção econômica que tem um sabor tão bom quanto a fresca.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.