

Cauliflower Wings

Serves 4

Ingredients

- 1 head of cauliflower, broken down into florets
- ½ cup whole wheat flour
- 2 cups of sugar-free corn flakes, crushed
- 1 tablespoon unsalted garlic powder
- 1 tablespoon unsalted onion powder
- 1 teaspoon paprika
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 3-4 tablespoons of milk of choice
- 1 cup buffalo sauce
- 1 tablespoons of olive oil or coconut oil

Directions

1. Preheat the oven to 425 degrees.
2. Combine the flour, seasonings, and milk in a bowl (mixture should be the same thickness as pancake batter).
3. Add the cauliflower florets to the flour and milk mixture then toss then in the corn flakes until evenly covered.
4. Bake for 25 minutes.
5. While the cauliflower is baking, in a saucepan, heat the buffalo sauce and oil.
6. Remove the cauliflower and toss the florets in the buffalo sauce until evenly coated. Bake for another 15 minutes.
7. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Cauliflower is a great source of choline and can help with brain development!

Alitas de coliflor

4 porciones

Ingredientes

- 1 cabeza de coliflor cortada en floretes
- ½ taza de harina integral
- 2 tazas de hojuelas de maíz sin azúcar trituradas
- 1 cucharada de ajo en polvo sin sal
- 1 cucharada de cebolla en polvo sin sal
- 1 cucharadita de paprika
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 3-4 cucharadas de leche de su preferencia
- 1 taza de salsa búfalo
- 1 cucharadas de aceite de oliva o de coco

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 425 °F.
2. Combinar la harina, las especias y la leche en un tazón (la mezcla debería tener la consistencia de la mezcla para panqueques).
3. Agregar los floretes de coliflor a la mezcla de harina y leche, y luego pasar cada uno por las hojuelas hasta que estén cubiertos de manera uniforme.
4. Hornearlos durante 25 minutos.
5. Mientras la coliflor se hornea, calentar la salsa búfalo y el aceite en una sartén.
6. Retirar los floretes y pasarlos por la salsa búfalo hasta que estén cubiertos de manera uniforme. Hornear otros 15 minutos.
7. ¡A disfrutar!

Información nutricional

¡El coliflor es un gran fuente de colina y puede ayudar con el desarrollo del cerebro!