

Pineapple Cashew Cauliflower Rice

Serves 4

Ingredients

- 1 tablespoon of olive oil
- 1 large onion, diced
- 4 cloves garlic, minced
- 1 tablespoon curry powder
- 1 teaspoon Cilantro
- 1/2 teaspoon cumin
- Optional: 1/4 teaspoon red pepper flakes
- 1 head of cauliflower, riced
- 3 carrots, peeled and grated
- 14-oz can pineapple chunks (in its own juice), drained
- 1 1/2 cup frozen green peas, unthawed
- Optional: 2/3 cup raw cashews,
- Optional: Chopped cilantro
- 1/2 teaspoon salt

Directions

1. In a large non-stick pan, heat the oil over medium heat. Add the onion and garlic and cook until it starts to soften.
2. Add the spices and cook for another minute. Add the cauliflower and carrot and cook for another 5 minutes.
3. Add the rest of the ingredients, mix well and let cook for another 10-15 minutes. Season with salt. Garnish with cilantro. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Cauliflower is a cruciferous vegetable that is naturally high in B-vitamins. It also contains fiber to enhance weight loss and digestion, choline that is essential for learning and memory, and many other important nutrients.

Arroz de coliflor con piña y marañones

4 porciones

Ingredientes

- 4 pimientos grandes
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de arroz de coliflor
- 2 dientes de ajo picados
- ½ taza de champiñones
- 1/4 taza de cebolla o chalota picada
- 1/4 taza de salsa de tomate o 2 cucharaditas de pasta de tomate
- ½ taza de leche de coco (opcional)
- Queso rallado para cubrir (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. En una sartén grande antiadherente, caliente el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla y el ajo y cocine hasta que se ablanden.
2. Agregue las especias y cocine por un minuto adicional. Añada la coliflor y la zanahoria, y cocine por otros 5 minutos más.
3. Agregue el resto de los ingredientes, mezcle bien y deje cocer durante otros 10-12 minutos. Sazone con sal. Decore con cilantro. ¡Buen provecho!

Información nutricional

La coliflor es una verdura crucífera que es naturalmente alta en vitaminas B. También contiene fibra para mejorar la pérdida de peso y la digestión, colina que es esencial para el aprendizaje y la memoria, y muchos otros nutrientes importantes.