

Creamy White Bean Puree/Cream

Serves 4

Ingredients

- 2 15oz cans sodium-free white beans, drained and rinsed
- 1 cup unsalted, unroasted cashews
- 1 tablespoon tahini
- 2 tablespoon parmesan (optional: substitute nutrition yeast)
- 1 tablespoon lemon juice
- 2 garlic cloves
- 2 tablespoon olive oil
- ½ teaspoon salt
- ½ cup water or sodium-free vegetable broth/stock

Directions

1. In a pot, boil the cashews and cauliflower stems for 7 minutes (or until stems are fork tender). Drain the ingredients and beans through a strainer and place in blender with the remaining puree ingredients. The ½ cup water or stock is used to thin.
2. Place puree on the plate and pair with cauliflower steaks over puree and chimichurri on top. Enjoy!

*** Follow recipe for cauliflower steaks and chimichurri as seen on City Harvest website.*

Nutrition Quick-Fact

Beans are packed with protein and fiber to keep you feeling full and provide lasting energy!

Puré/Crema De Frijoles Blancos Cremosos

4 porciones

Ingredientes

- 2 latas de 15 onzas de frijoles blancos sin sodio, escurridos y enjuagados
- 1 taza de marañones sin tostar ni sal
- 1 cucharada de tahini
- 2 cucharadas de queso parmesano (opcional: sustituto de levadura nutricional)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de agua o caldo de verduras sin sodio

Instrucciones

1. En una olla, hierva los marañones y los tallos de coliflor durante 7 minutos (o hasta que los tallos estén tiernos). Escurra los ingredientes y los frijoles a través de un colador y colóquelos en la licuadora con los demás ingredientes del puré. La ½ taza de agua o caldo se usa para diluir.
2. Coloque el puré en el plato y combínelo con filetes de coliflor sobre el puré y chimichurri encima y ¡disfrútelo!

** Siga la receta de filetes de coliflor y chimichurri como se ve en el sitio web de City Harvest.

Información nutricional

Los frijoles tienen un alto contenido de proteína y fibra, ¡los cuales lo mantendrán satisfecho y proveerán energía duradera!