

# CAULIFLOWER CEVICHE

## NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 8 SERVINGS):

*154 calories; 14.2 grams carbohydrate; 11.2 grams fat; 3.4 grams protein; 7.4 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$6.56**

---

## INGREDIENTS

1 head cauliflower (about 5 cups chopped)  
6 Roma tomatoes, finely chopped  
3 avocados, chopped  
Juice of 4 limes  
¼ cup chopped red onion  
½ jalapeño, deseeded and finely diced  
¼ cup finely chopped cilantro  
1 tsp garlic powder  
1¼ tsp salt  
¼ tsp ground black pepper

## DIRECTIONS

Chop the head of cauliflower into florets. Bring a pot of water to a boil and drop the cauliflower into the water (or place in a steam basket). Cook for about 5-7 minutes, or until tender. Remove cauliflower from the pot and place in an ice water bath for one minute. Remove with a slotted spoon and finely chop. Place the chopped cauliflower in a large mixing bowl. Add the tomatoes, avocados, lime juice, red onion, jalapeño, cilantro, garlic, salt, and black pepper. Toss ingredients together until well combined. Place the ceviche in a closed container in the fridge and allow to sit for the flavors to combine. Serve with baked tortilla chips.



*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.*

**WWW.BRIGHTERBITES.ORG** © 2016 Brighter Bites

# CEVICHE DE COLIFLOR

**VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 8 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA DE CEVICHE)**

*154 calorías; 14.2 gramos carbohidratos; 11.2 gramos grasa; 3.4 gramos proteína; 7.4 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$6.56**

---

## INGREDIENTES

- 1 cabeza de coliflor (aprox. 5 tazas, picado)
- 6 tomates romanos, picados finamente
- 3 aguacates, picados
- El jugo de 4 limones verdes
- ¼ taza de cebolla morada picada
- ½ jalapeño, sin semillas y finamente picado en cubitos
- ¼ taza de cilantro finamente picado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta molida

## PREPARACIÓN

Corte la cabeza de la coliflor en floretes. Ponga a hervir una olla con agua y eche la coliflor en el agua (o coloque en una cesta para vegetales al vapor). Cocine por aproximadamente 5-7 minutos, o hasta que se ablande. Retire la coliflor de la olla y colóquela en agua helada por un minuto. Retire con una espumadera y pique finamente. Coloque la coliflor picada en un bol grande. Añada los tomates, aguacates, jugo de limón, cebolla morada, jalapeño, cilantro, ajo, sal, y la pimienta negra. Mezcle los ingredientes hasta que queden bien revueltos. Coloque el ceviche en un envase cerrado en el refrigerador y deje reposar para que los sabores se combinen. Sirva con tortilla chips horneados.



*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.*

**WWW.BRIGHTERBITES.ORG** © 2019 Brighter Bites