



Arroz de Coliflor

por Maria Jose Hummel

Ingredientes

- 1 cabeza de coliflor, picada muy fina (a mano o en un procesador)
- 2 cebollines, rebanados
- 1 zanahoria grande, rallada
- 1 taza de brócoli, picado muy fino
- ½ a 1 taza de caldo de vegetales
- 1 diente de ajo, picado muy fino
- 1 cucharada de Bragg's Liquid Aminos o salsa de soya "light"
- Sal a gusto

Preparación

Sofría los cebollines y el ajo con el caldo de verdura por 2 a 3 minutos. Añada la coliflor y los otros vegetales, revuelva bien y continúe cocinando hasta que los vegetales se ablanden un poco (5 a 6 minutos). Agregue el Bragg's Liquid Aminos o salsa de soya y sal a gusto y sirva inmediatamente.

Para ponerse en contacto con María:

Email: mariajosehummel@gmail.com

Página: <http://www.saludparahoy.com>



¡Contáctenos hoy! | Recetas saludables disponibles en SUMTVLatino.org

Secrets Unsealed / SUMTV / SUMTV Latino

5949 E. Clinton Ave., Fresno, CA 93727

559-264-2300 | 888-738-1412 | 888-REV-1412

info@sumtv.org | Sumtv.org