



## Carne Molida de Coliflor

*por Maria Jose Hummel*

### Ingredientes

- ½ taza de nueces crudas
- ½ cebolla picada fina
- 1 cabeza de coliflor cortada en pedazos pequeños
- 1 tomate pequeño
- 1 cucharada de chile en polvo
- ½ cucharadita de sal

### Preparación

En un procesador, muele la cebolla y las nueces hasta que queden trituradas, pero no como polvo. Añada la coliflor y el tomate y pulse para moler un poco más. Agregue el chile en polvo y la sal y muele hasta que la coliflor esté triturada de manera pareja, sin pedazos muy grandes. Transfiera la mezcla a una bandeja para el horno engrasada o cubierta con papel para el horno. Esparza la mezcla bien sobre la bandeja y hornee a 375°F (190°C) por 35 a 45 minutos, revolviendo la mezcla unas dos o tres veces durante ese tiempo. La mezcla se debe poder desmoronar pero que no quede demasiado seca. Hornee hasta que quede de la consistencia deseada. Se puede usar para tacos, con espaguetis, o con cualquier platillo que requiera carne molida.

---

*¡Contáctenos hoy! / Recetas saludables disponibles en [SUMTVLatino.org](http://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](mailto:info@sumtv.org) | [Sumtv.org](http://Sumtv.org)



"Vivir Mejor" es un programa de salud de SUMTV Latino



## Carne Molida de Coliflor - continuo

*por Maria Jose Hummel*

**Para ponerse en contacto con María:**

Email: [mariajosehummel@gmail.com](mailto:mariajosehummel@gmail.com)

Página: <http://www.saludparahoy.com>



---

*¡Contáctenos hoy! | Recetas saludables disponibles en [SUMTVLatino.org](http://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](mailto:info@sumtv.org) | [Sumtv.org](http://Sumtv.org)