



Crema Alfredo de Coliflor

por Maria Jose Hummel

Ingredientes

- 1 cabeza de coliflor (aproximadamente 6 tazas de coliflor picada en trozos grandes)
- 1 ½ taza de leche vegetal de su preferencia
- ¼ taza de levadura nutricional
- ¼ taza de nueces de marañón (cajú, nueces de la India, anacardos, "cashews") crudas
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal o sal a gusto

Preparación

Corte la coliflor en trozos grandes y cocine al vapor hasta que esté blanda. Deje que se enfríe. Licúe las nueces de marañón con ½ taza de leche vegetal hasta obtener una mezcla bien cremosa. Agregue la coliflor y todo el resto de los ingredientes y vuelva a licuar. Si su licuadora es pequeña, licúe por partes. Sirva como crema Alfredo sobre pasta o con vegetales al vapor.



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



Crema Alfredo de Coliflor – continuo *por Maria Jose Hummel*

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