

## Roasted Cauliflower

### Ingredients:

1 head (3 cups) of cauliflower chopped  
4-6 cloves of garlic minced  
2 tbsp. vegetable oil  
1 Tbsp. of Italian seasoning or parsley  
2 oz of shredded parmesan



**Directions:** 1.Preheat oven to 450 degrees.  
2.Place all of the ingredients except the Parmesan cheese in a large plastic bag and shake until mixed evenly, or simply mix in a bowl.  
3.Pour ingredients into a casserole dish and bake for 25 minutes; stir at half way point.  
4.Top with Parmesan cheese and broil until golden brown (3-5 min).

Serves: 3

Serving Size: 133g

Calories: 172 Fat: 13.2g Sodium: 207mg Carbs: 7.4g Sugar: 2.4g Protein: 8.3g

  
**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Roasted Cauliflower

### Ingredients:

1 head (3 cups) of cauliflower chopped  
4-6 cloves of garlic minced  
2 tbsp. vegetable oil  
1 Tbsp. of Italian seasoning or parsley  
2 oz of shredded parmesan



**Directions:** 1.Preheat oven to 450 degrees.  
2.Place all of the ingredients except the Parmesan cheese in a large plastic bag and shake until mixed evenly, or simply mix in a bowl.  
3.Pour ingredients into a casserole dish and bake for 25 minutes; stir at half way point.  
4.Top with Parmesan cheese and broil until golden brown (3-5 min).

Serves: 3

Serving Size: 133g

Calories: 172 Fat: 13.2g Sodium: 207mg Carbs: 7.4g Sugar: 2.4g Protein:

  
**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Roasted Cauliflower

### Ingredients:

1 head (3 cups) of cauliflower chopped  
4-6 cloves of garlic minced  
2 tbsp. vegetable oil  
1 Tbsp. of Italian seasoning or parsley  
2 oz of shredded parmesan



**Directions:** 1.Preheat oven to 450 degrees.  
2.Place all of the ingredients except the Parmesan cheese in a large plastic bag and shake until mixed evenly, or simply mix in a bowl.  
3.Pour ingredients into a casserole dish and bake for 25 minutes; stir at half way point.  
4.Top with Parmesan cheese and broil until golden brown (3-5 min).

Serves: 3

Serving Size: 133g

Calories: 172 Fat: 13.2g Sodium: 207mg Carbs: 7.4g Sugar: 2.4g Protein:

  
**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Roasted Cauliflower

### Ingredients:

1 head (3 cups) of cauliflower chopped  
4-6 cloves of garlic minced  
2 tbsp. vegetable oil  
1 Tbsp. of Italian seasoning or parsley  
2 oz of shredded parmesan



**Directions:** 1.Preheat oven to 450 degrees.  
2.Place all of the ingredients except the Parmesan cheese in a large plastic bag and shake until mixed evenly, or simply mix in a bowl.  
3.Pour ingredients into a casserole dish and bake for 25 minutes; stir at half way point.  
4.Top with Parmesan cheese and broil until golden brown (3-5 min).

Serves: 3

Serving Size: 133g

Calories: 172 Fat: 13.2g Sodium: 207mg Carbs: 7.4g Sugar: 2.4g Protein:

  
**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Coliflor al Horno

### Ingredientes:

- 1 cabeza (3 tazos) de coliflor
- 4-6 dientes de ajo, picado
- 2 cucharadas de aceite de vegetal
- 1 cucharada de perejil o condimento italiano
- 2 oz de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto

### Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 450 grados.
2. Coloque todos los ingredientes, menos el queso parmesano en una bolsa de plástico y agite hasta mezclar uniformemente, o simplemente mezclar en un traste hondo.
3. Ponga los ingredientes en una cazuela y deje cocer en el horno durante 25 minutos, revolviendo después de 15 minutos.
4. Agregue el queso y deje gratinar hasta que se dore (3-5 min).

Sirve: 3

Tamaño de la porción: 133g

Calorías: 172 Grasa: 13.2g Sodio: 207mg Carbohidratos: 7.4g Azúcar: 2.4g

Proteína: 8.3g



  
**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Coliflor al Horno

### Ingredientes:

- 1 cabeza (3 tazos) de coliflor
- 4-6 dientes de ajo, picado
- 2 cucharadas de aceite de vegetal
- 1 cucharada de perejil o condimento italiano
- 2 oz de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto

### Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 450 grados.
2. Coloque todos los ingredientes, menos el queso parmesano en una bolsa de plástico y agite hasta mezclar uniformemente, o simplemente mezclar en un traste hondo.
3. Ponga los ingredientes en una cazuela y deje cocer en el horno durante 25 minutos, revolviendo después de 15 minutos.
4. Agregue el queso y deje gratinar hasta que se dore (3-5 min).

Sirve: 3

Tamaño de la porción: 133g

Calorías: 172 Grasa: 13.2g Sodio: 207mg Carbohidratos: 7.4g Azúcar: 2.4g



  
**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Coliflor al Horno

### Ingredientes:

- 1 cabeza (3 tazos) de coliflor
- 4-6 dientes de ajo, picado
- 2 cucharadas de aceite de vegetal
- 1 cucharada de perejil o condimento italiano
- 2 oz de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto

### Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 450 grados.
2. Coloque todos los ingredientes, menos el queso parmesano en una bolsa de plástico y agite hasta mezclar uniformemente, o simplemente mezclar en un traste hondo.
3. Ponga los ingredientes en una cazuela y deje cocer en el horno durante 25 minutos, revolviendo después de 15 minutos.
4. Agregue el queso y deje gratinar hasta que se dore (3-5 min).

Sirve: 3

Tamaño de la porción: 133g

Calorías: 172 Grasa: 13.2g Sodio: 207mg Carbohidratos: 7.4g Azúcar: 2.4g



  
**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Coliflor al Horno

### Ingredientes:

- 1 cabeza (3 tazos) de coliflor
- 4-6 dientes de ajo, picado
- 2 cucharadas de aceite de vegetal
- 1 cucharada de perejil o condimento italiano
- 2 oz de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto

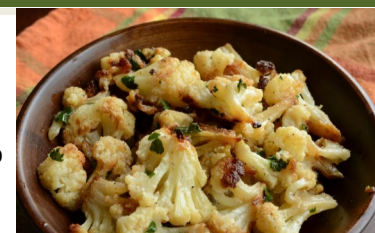
### Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 450 grados.
2. Coloque todos los ingredientes, menos el queso parmesano en una bolsa de plástico y agite hasta mezclar uniformemente, o simplemente mezclar en un traste hondo.
3. Ponga los ingredientes en una cazuela y deje cocer en el horno durante 25 minutos, revolviendo después de 15 minutos.
4. Agregue el queso y deje gratinar hasta que se dore (3-5 min).

Sirve: 3

Tamaño de la porción: 133g

Calorías: 172 Grasa: 13.2g Sodio: 207mg Carbohidratos: 7.4g Azúcar: 2.4g



  
**FEEDING  
SAN DIEGO**