

# Tacos de coliflor



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

**Sirve: 3**

**Prep: 10 minutos | Cocinar: 45 minutos**

## INGREDIENTES

- 1 cabeza de coliflor, cortada en trozos pequeños
- 2 dientes de ajo, sin pelar\*
- 2 cucharaditas aceite para cocinar
- 1 cucharadita paprika o paprika ahumada
- 1/2 cucharadita pimienta de cayena
- Sal y pimienta negra al gusto
- 6 tortillas de 8 pulgadas, trigo integral si es posible
- 1/4 taza queso bajo en grasa, rallado
- 1/2 taza salsa de su preferencia

## PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. En una charola mediana para hornear, ponga los trozos de coliflor y los dientes de ajo. Vacíe el aceite de oliva sobre la coliflor y luego espolvoree las especias por encima. Mezcle para cubrir a la coliflor completamente.
3. Hornéelo durante 45 minutos a 1 hora. Apriete el ajo asado y quítele la piel.
4. Caliente las tortillas en el microondas o en un horno.
5. Rellene cada tortilla con el coliflor. Espolvoree con queso y agregue salsa. Sirve caliente con sus ingredientes favoritas por tacos.

\*Sustituciones

2 dientes de ajo → 1/4 cucharadita ajo en polvo

Notas:

- Si está usando ajo en polvo, añada en Paso 2 con las otras especias.



## Información Nutricional

Porción: 2 tacos con queso  
Mozzarella

<b>Calorías</b>	<b>384</b>
<b>Grasa total</b>	<b>10 g</b>
Grasa saturada	4 g
<b>Colesterol</b>	<b>6 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>490 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>59 g</b>
Fibra	12 g
Azúcares	11 g
<b>Proteína</b>	<b>16 g</b>

Fuente de receta: Good and Cheap via Eat Fresh