

## Coliflor Condimentada con Especies Dulces y Ahumadas del Programa Nourish

Rinde: ~ 4 porciones

Tamaño de la porción: ½ taza

<b>Cantidad:</b>	<b>Ingrediente:</b>
1 libra	Coliflor, cortada en trozos del mismo tamaño (~ 1 cabeza de coliflor)
2 cucharadas	Aceite de canola
1 cucharada	Agua
2 cucharitas	Pimentón ahumado (dulce)
1 cucharita	Albahaca, seca
¼ cucharita	Canela
½ cucharita	Sal kosher

### **Método:**

1. Coloque la coliflor, el aceite y el agua en un recipiente apto para microondas.
2. Agregue pimentón, albahaca, canela y sal.
3. Cubra holgadamente con una tapa o una toalla de papel húmeda
4. Cocine a temperatura alta en el microondas por 3 minutos, verifique que esté listo
5. Continúe cocinando en intervalos de 1 minuto hasta que las verduras alcancen la textura deseada.
6. Revuelva bien antes de servir para cubrir uniformemente las verduras con el condimento

### **Consejos Útiles:**

- La proporción de microondas es de 2 cucharadas de aceite, 1 cucharada de agua, 1 cucharada de condimento y 1 libra de verduras.
- Cocine durante 3-4 minutos para verduras crujientes y cocine 5-6 minutos para verduras más suaves
- Algunas verduras duras (camotes/batatas, betabel/remolachas, etc.) tomarán 3-5 minutos adicionales de tiempo de cocción sobre las verduras de carne blanda (calabaza de verano, calabacín, etc.)