



# CAULIFLOWER TABBOULEH

**PREP TIME:** 20 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**COOK TIME:** 5 minutes

**SERVES:** 6

## INGREDIENTS

### Salad:

- 1 tablespoon olive oil
- 4 cups riced cauliflower (about 1 medium cauliflower, grated)
- 1 large cucumber, diced
- 4 Roma tomatoes, seeded and diced
- 4 green onions, white and green parts thinly sliced (optional)
- ¼ cup packed mint leaves, minced (optional)
- 1 cup fresh parsley, minced

### Dressing:

- 3 tablespoons olive oil
- ¼ cup fresh lemon juice (2-3 lemons)
- 1 clove garlic, finely minced
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper

## PREPARATION

1. Heat 1 tablespoon olive oil in a large skillet over medium heat. Add grated cauliflower and stir until cauliflower starts to release some of its moisture and is crisp-tender.
2. Remove cauliflower from heat and continue to stir for 2-3 minutes to help moisture evaporate. Spread onto large plate or baking sheet and set in freezer to cool while you make the dressing and chop the veggies.
3. Whisk all dressing ingredients in a bowl until well-combined.
4. When cauliflower is cool, place in a large bowl with cucumber, celery, tomatoes, onions, mint, and parsley.
5. Pour dressing over salad and stir to combine. Serve immediately or refrigerate for 30 minutes to allow flavors to combine.

## SOURCE

<https://therealfoodrds.com/cauliflower-tabbouleh-salad/>  
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



## Nutrition Facts

6 servings per container  
**Serving size** 1 cup (227g)

**Amount per serving**  
**Calories** 130

|                               | % Daily Value* |
|-------------------------------|----------------|
| <b>Total Fat</b> 10g          | <b>13%</b>     |
| Saturated Fat 1.5g            | <b>8%</b>      |
| Trans Fat 0g                  |                |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | <b>0%</b>      |
| <b>Sodium</b> 200mg           | <b>9%</b>      |
| <b>Total Carbohydrate</b> 10g | <b>4%</b>      |
| Dietary Fiber 4g              | <b>14%</b>     |
| Total Sugars 4g               |                |
| Includes 0g Added Sugars      | <b>0%</b>      |
| <b>Protein</b> 3g             |                |
| <b>Vitamin D</b> 0mcg         | <b>0%</b>      |
| <b>Calcium</b> 58mg           | <b>4%</b>      |
| <b>Iron</b> 2mg               | <b>10%</b>     |
| <b>Potassium</b> 559mg        | <b>10%</b>     |

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

This institution is an equal opportunity provider. Rev 5/18

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# TABULÉ DE COLIFLOR

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 5 minutos

**PORCIONES:** 6

## INGREDIENTES

### Ensalada:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 tazas de coliflor, rallada (aproximadamente 1 coliflor mediana)
- 1 pepino grande, picado
- 4 tomates roma, sin semilla y picados
- 4 cebollas verdes, finamente picado (opcional)
- ¼ de taza de hojas de menta, picada (opcional)
- 1 taza de perejil fresco, picado

### Aderezo:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ de taza de jugo de limón fresco (2-3 limones amarillos)
- 1 diente de ajo, finamente picado
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

## PREPARACIÓN

1. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en un sartén grande a fuego medio. Agregue la coliflor y revuelva hasta que la coliflor comience a soltar algo de humedad y esta crujiente-tierna.
2. Quite la coliflor del calor y continúe revolviendo durante 2-3 minutos para ayudar a que la humedad se evapore. Esparza en un plato grande o en una bandeja para hornear y colóquela en el congelador para que se enfríe mientras usted pica las verduras.
3. Bata todos los ingredientes del aderezo en un tazón hasta que estén bien combinados.
4. Cuando la coliflor este fría, coloque en un tazón grande con pepino, apio, tomates, cebollas, menta y perejil.
5. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle. Sirva inmediatamente o refrigere durante 30 minutos para permitir que los sabores se combinen.

## ADAPTADA DE

<https://therealfoodrds.com/cauliflower-tabbouleh-salad/>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



## Nutrition Facts

6 servings per container  
**Serving size** 1 cup (227g)

**Amount per serving**  
**Calories** 130

**% Daily Value\***

**Total Fat** 10g 13%  
Saturated Fat 1.5g 8%  
Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 200mg 9%

**Total Carbohydrate** 10g 4%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 58mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 559mg 10%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 5/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés