



Curried Peas & Cauliflower

Serves 4 | \$6.88

90 calories | 11g carbs | 4.5g fat (1.5g sat fat) | 3g protein | 210mg sodium | 4g fiber per serving

Ingredients

- 1 large onion
- ½ lb. cauliflower, about ½ a head
- 1 can peas
- 1 Tbs. canola oil
- 1 Tbs. butter
- 1 Tbs. curry powder
- ½ tsp. salt

1. Prepare your ingredients: thinly slice the onion; cut the cauliflower into small pieces, drain the peas.
2. In a large skillet on medium heat, melt the butter with the oil.
3. Sauté the onion in the oil and butter until golden brown, 8-10 minutes.
4. Stir in the curry powder and cauliflower with ½ cup of water.
5. Cover the pan and cook, stirring occasionally, until cauliflower is tender, about 5 minutes.
6. Stir in the peas and season with salt.

Make it a Meal

- Serve this dish with brown rice for a complete meal

Fill Half Your Plate with Fruits and Veggies

- This recipe is a great way to get the vegetables needed for a healthy diet



A member of
FEEDING AMERICA



guisantes y coliflor al curry

4 porciones | \$6.88

90 calorías | 11g carbohidratos | 4.5g grasa (1.5g grasa saturada) |
3g proteína | 210mg sodio | 4g fibra cada porción

Ingredientes

- 1 cebolla grande
- ½ coliflor lb (½ cabeza)
- 1 lata de guisantes
- 1 cucharada el aceite de canola
- 1 cucharada mantequilla
- 1 cucharada polvo de curry
- ½ cucharadita sal

1. Corte la cebolla en rebanadas. Corte la coliflor en trozos pequeños. Escorra los frijoles.
2. En una sartén grande sobre el fuego mediano, derreta la mantequilla con el aceite.
3. Saltee la cebolla en el aceite y la mantequilla hasta que esta de color marrón dorado, sobre 8-10 minutos.
4. Mezcle el polvo de curry y la coliflor con ½ taza de agua.
5. Cubra la sartén y cocine, mezclando ocasionalmente, hasta que el coliflor está tierna, sobre 5 minutos.
6. Mezcle los guisantes y sazone con sal.

Hazlo un tiempo de comida

- Served with brown rice to complete this plate

Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales

- This recipe is a good way to consume the vegetables necessary for a healthy diet.

