Cauliflower Fritters

Servings: 8 (2 fritters each)

Diet: Vegetarian



Ingredients

- 1 large head of cauliflower, green leaves removed
- 1 teaspoon salt
- ½ cup flour
- 2 eggs
- ½ cup shredded cheese
- 1 tablespoon oil
- Optional: black pepper, garlic, onion powder, paprika, chili, etc.

Instructions

STEP 1: Place whole head of cauliflower in a large pot, cover with water and boil over high heat for 10-15 minutes until tender, then drain. Allow to cool.

STEP 2: Mash the cauliflower in a large bowl. Add salt, flour, eggs, cheese and optional spices. Mix until combined.

STEP 3: Heat oil in a large pan over medium-high heat. Divide mixture into ¼ cup fritters and fry until golden, about 3 minutes each side. Serve warm.

QUICK TIPS

- **Nutrition Boost:** Add shredded carrots, onions, zucchini or other vegetables. For every additional 1 cup of vegetables, add 2 more tablespoons of flour.
- **Did you know?** Cauliflower is a nutrient-rich vegetable that supports digestion, heart health, and the immune system.

CAPITAL AREA FOOD BANK

Per Serving: 110 Calories I 11g Carbs I 2g Sugar I 2g Fiber I 5g Fat (2g Sat Fat) I 6g Protein | 380mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Buñuelos de coliflor

Porciones: 8 (2 buñuelos cada una)

Dieta: Vegetarianos



Ingredientes

- 1 cabeza grande de coliflor, sin hojas verdes
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de harina
- 2 huevos
- ½ taza de queso rallado
- 1 cucharada de aceite
- Opcional: pimienta negra, ajo, cebolla en polvo, pimentón, chile, etc.

Instrucciones

PASO 1: Coloque la cabeza entera de coliflor en una olla grande, cubra con agua y hierva a fuego alto durante 10 a 15 minutos, hasta que estén tiernos, luego escurra. Deje enfriar.

PASO 2: Triture la coliflor en un tazón grande. Agregue la sal, la harina, los huevos, el queso y las especias opcionales. Mezcle hasta que estén integrados.

PASO 3: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Divida la mezcla en buñuelos de ¼ de taza y fríalos hasta que estén doradas, aproximadamente 3 minutos por cada lado. Sirva tibio.

CONSEJOS RÁPIDOS

- **Refuerzo nutricional:** Agregue zanahoria, cebolla, calabacines rallados o cualquier otra verdura. Por cada taza adicional de verduras, agregue 2 cucharadas más de harina.
- **¿Sabía qué?** La coliflor es una verdura nutritiva que contribuye a una buena digestión, favorece la salud del corazón y fortalece el sistema inmunológico.

CAPITAL AREA FOOD BANK

Por porción: 110 calorías I 11g carbohidratos I 2g azúcar I 2g fibra I 5g grasa (2g grasa saturada) I 6g proteína | 380mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes