

Cauliflower and Peas with Cream Sauce

6 Servings

Ingredients

- 4 cups **cauliflower**
 - 2 cup **peas**, fresh or frozen
 - 4 Tbs **water**
 - ½ cup **onion**, chopped
 - 3 tsp **butter** (or margarine)
 - 2 Tbs all purpose **flour**
 - 1 cup skim **milk**
 - 1 tsp **parsley flakes**
 - ½ tsp **bouillon granules**
 - ½ tsp **salt**
 - 1 dash **pepper**
- Optional: crushed red pepper*

Instructions

1. Combine cauliflower, peas and water in a microwave safe bowl. Cover and microwave on High for 6-8 minutes, or until fork-tender, stirring after 3-4 minutes. Let stand, covered.
2. Place onion and butter in a separate microwave safe bowl and microwave on High 1 - 1 ½ minutes, or until onion is tender.
3. Stir in flour. Microwave a few seconds until flour mixture starts to bubble. Add remaining ingredients. Microwave on High 1½ to 2 minutes, or until thickened, stirring every minute.
4. Drain vegetables. Pour sauce over vegetables and stir to coat.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 100
Total Fat: 2.5g
Saturated Fat: 1.5g
Protein: 6g
Sodium: 210mg
Carbohydrates: 15g
Added Sugar: 0g
Fiber: 4g

Coliflor Y Guisantes con Salsa Blanca

6 Porciones

Ingredientes

- 4 tazas **coliflor**
 - 2 tazas **guisantes** (chícharos/arvejas frescos o congelados)
 - 4 cucharadas **agua**
 - 1/2 taza **cebolla** (picada)
 - 3 cucharadita **mantequilla o margarina**
 - 2 cucharada **harina**
 - 1 taza **leche** descremada
 - 1 cucharadita **perejil** picado
 - 1/2 cucharadita **caldo de pollo instantáneo** en gránulos
 - 1/8 cucharadita **sal**
 - 1 pizca **pimienta**
- Opcional: pimienta picante en hojuelas o molido*

Preparación

1. Combine la coliflor, los guisantes y el agua en un recipiente para microondas. Cubra. Cocine en el horno microondas a temperatura alta de 6 a 8 minutos o hasta que al pinchar con el tenedor esté tierno, revolviendo a mitad de cocción. Deje reposar cubierto.
2. Ponga la cebolla y la mantequilla o la margarina en un recipiente para microondas con capacidad para 2 tazas. Cocine en el horno microondas a temperatura alta de 1 a 1 ½ minutos, o hasta que la cebolla esté tierna
3. Incorpore la harina. Cocine en el horno microondas unos segundos más hasta que la mezcla de harina comience a hacer burbujas. Añada los ingredientes restantes. Cocine a temperatura alta de 1 ½ a 2 minutos o hasta que espese, revolviendo a cada minuto.
4. Escorra los vegetales. Vierta la salsa sobre los vegetales y revuelva para cubrirlos



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 100
Grasa Total: 2.5g
Grasa Saturada: 1.5g
Proteína: 6g
Sodio: 210mg
Carbohidratos: 15g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 4g

