

## Cauliflower Shells with Cheese

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 7 servings **Total Time:** 40 minutes

### **Ingredients:**

1-pound whole wheat pasta shells  
8 cups water  
2 cups chopped cauliflower  
1.5 cups milk  
1 teaspoon garlic salt  
1 cup flour  
1/4 cup oil  
1 cup cheese



1. Fill 1 pot with 6 cups of water and bring to a boil. Once the water is boiling, add pasta and cook for 8 minutes.
2. Drain pasta and fill the same pot with 2 cups of water, bring to a boil.
3. Place the chopped cauliflower in the boiling water and cook until the florets are soft (about 4 minutes). Drain cauliflower.
4. Placed the cooked cauliflower, 1/2 cup milk, and garlic salt in a blender and blend until smooth.
5. In a separate pot, heat oil. Add the flour and whisk until the mixture is smooth. Add 1 cup of milk and cook the mixture until it bubbles and thickens. Add the cheese and cauliflower and mix.
6. Once the mixture is complete, remove from heat. Add the pasta back into the sauce and serve



Adapted from: <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/>  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Cauliflower Shells with Cheese

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 7 servings **Total Time:** 40 minutes

### **Ingredients:**

1-pound whole wheat pasta shells  
8 cups water  
2 cups chopped cauliflower  
1.5 cups milk  
1 teaspoon garlic salt  
1 cup flour  
1/4 cup oil  
1 cup cheese



1. Fill 1 pot with 6 cups of water and bring to a boil. Once the water is boiling, add pasta and cook for 8 minutes.
2. Drain pasta and fill the same pot with 2 cups of water, bring to a boil.
3. Place the chopped cauliflower in the boiling water and cook until the florets are soft (about 4 minutes). Drain cauliflower.
4. Placed the cooked cauliflower, 1/2 cup milk, and garlic salt in a blender and blend until smooth.
5. In a separate pot, heat oil. Add the flour and whisk until the mixture is smooth. Add 1 cup of milk and cook the mixture until it bubbles and thickens. Add the cheese and cauliflower and mix.
6. Once the mixture is complete, remove from heat. Add the pasta back into the sauce and serve



Adapted from: <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/>  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

### Conchas de coliflor con queso

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 7 porciones **Tiempo total:** 40 minutos

#### **Ingredientes:**

- 1 libra de pasta integral
- 8 tazas de agua
- 2 tazas de coliflor picada
- 1,5 tazas de leche
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 1 taza de harina
- 1/4 de taza de aceite
- 1 taza de queso



1. Llena una olla con 6 tazas de agua y ponla a hervir. Una vez que el agua esté hirviendo, añade la pasta y cuece durante 8 minutos.
2. Escurrir la pasta y llenar la misma olla con 2 tazas de agua, llevar a ebullición.
3. Poner la coliflor picada en el agua hirviendo y cocinar hasta que los floretes estén blandos (unos 4 minutos). Escurrir la coliflor.
4. Colocar la coliflor cocida, 1/2 taza de leche y la sal de ajo en una batidora y batir hasta que quede suave.
5. En una olla aparte, calentar el aceite. Añadir la harina y batir hasta que la mezcla esté suave. Añadir 1 taza de leche y cocinar la mezcla hasta que burbujee y se espese. Añadir el queso y la coliflor y mezclar.
6. Cuando la mezcla esté completa, retirar del fuego. Añadir la pasta a la salsa y servir



Adaptado de: <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/>

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

### Conchas de coliflor con queso

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 7 porciones **Tiempo total:** 40 minutos

#### **Ingredientes:**

- 1 libra de pasta integral
- 8 tazas de agua
- 2 tazas de coliflor picada
- 1,5 tazas de leche
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 1 taza de harina
- 1/4 de taza de aceite
- 1 taza de queso



1. Llena una olla con 6 tazas de agua y ponla a hervir. Una vez que el agua esté hirviendo, añade la pasta y cuece durante 8 minutos.
2. Escurrir la pasta y llenar la misma olla con 2 tazas de agua, llevar a ebullición.
3. Poner la coliflor picada en el agua hirviendo y cocinar hasta que los floretes estén blandos (unos 4 minutos). Escurrir la coliflor.
4. Colocar la coliflor cocida, 1/2 taza de leche y la sal de ajo en una batidora y batir hasta que quede suave.
5. En una olla aparte, calentar el aceite. Añadir la harina y batir hasta que la mezcla esté suave. Añadir 1 taza de leche y cocinar la mezcla hasta que burbujee y se espese. Añadir el queso y la coliflor y mezclar.
6. Cuando la mezcla esté completa, retirar del fuego. Añadir la pasta a la salsa y servir



Adaptado de: <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/>

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664