

Roasted Buffalo Cauliflower Bites

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 6 servings **Total Time:** 40 minutes

Ingredients:

1 large head cauliflower, cut into bite-sized florets
3 Tablespoons oil
½ teaspoon salt
¼ teaspoon pepper
¼ teaspoon garlic powder
½ cup buffalo or any other hot sauce

1. Preheat your oven to 425 degrees F. Line a baking sheet with foil, and lightly grease it with cooking spray or oil.
2. Place the cauliflower in a bowl. Drizzle with the oil and toss until coated.
3. Sprinkle with seasonings, then toss again until coated.
4. Spread the cauliflower into an even layer on the baking sheet.
5. Bake in the oven for 25-30 minutes, until the cauliflower is fork tender and slightly charred.
6. Place the cauliflower into a bowl. Pour the hot sauce over it and toss until coated.



Adapted from: carlsbadcravings.com,

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Roasted Buffalo Cauliflower Bites

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 6 servings **Total Time:** 40 minutes

Ingredients:

1 large head cauliflower, cut into bite-sized florets
3 Tablespoons oil
½ teaspoon salt
¼ teaspoon pepper
¼ teaspoon garlic powder
½ cup buffalo or any other hot sauce

7. Preheat your oven to 425 degrees F. Line a baking sheet with foil, and lightly grease it with cooking spray or oil.
8. Place the cauliflower in a bowl. Drizzle with the oil and toss until coated.
9. Sprinkle with seasonings, then toss again until coated.
10. Spread the cauliflower into an even layer on the baking sheet.
11. Bake in the oven for 25-30 minutes, until the cauliflower is fork tender and slightly charred.
12. Place the cauliflower into a bowl. Pour the hot sauce over it and toss until coated.



Adapted from: carlsbadcravings.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Bocados de coliflor de búfalo asada

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace 6 porciones **Tiempo total: 40 minutos**

Ingredientes:

- 1 cabeza grande de coliflor, cortada en ramilletes del tamaño de un bocado
- 3 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ½ taza de salsa búfalo o cualquier otra salsa picante



1. Precaliente el horno a 425 grados F. Forre una bandeja para hornear con papel de aluminio y engrásela ligeramente con aceite o spray de cocina.
2. Coloque la coliflor en un bol. Rocíe con el aceite y revuelva hasta que esté cubierta.
3. Espolvorear con los condimentos y volver a mezclar hasta que se cubra.
4. Extiende la coliflor en una capa uniforme en la bandeja del horno.
5. Hornear durante 25-30 minutos, hasta que la coliflor esté tierna y ligeramente carbonizada.
6. Colocar la coliflor en un bol. Verter la salsa picante por encima y remover hasta que se cubra.



Adaptado de: carlsbadcravings.com

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

Bocados de coliflor de búfalo asada

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace 6 porciones **Tiempo total: 40 minutos**

Ingredientes:

- 1 cabeza grande de coliflor, cortada en ramilletes del tamaño de un bocado
- 3 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ½ taza de salsa búfalo o cualquier otra salsa picante



1. Precaliente el horno a 425 grados F. Forre una bandeja para hornear con papel de aluminio y engrásela ligeramente con aceite o spray de cocina.
2. Coloque la coliflor en un bol. Rocíe con el aceite y revuelva hasta que esté cubierta.
3. Espolvorear con los condimentos y volver a mezclar hasta que se cubra.
4. Extiende la coliflor en una capa uniforme en la bandeja del horno.
5. Hornear durante 25-30 minutos, hasta que la coliflor esté tierna y ligeramente carbonizada.
6. Colocar la coliflor en un bol. Verter la salsa picante por encima y remover hasta que se cubra.



Adaptado de: carlsbadcravings.com

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