



CREAMY CAULIFLOWER SOUP

FROM THE KITCHEN OF:
Blue Zones Project

This recipe shows off the versatility of cauliflower.

Ingredients:

- 1 head of cauliflower, chopped and rinsed
- 1 cup of vegetable broth
- ¼ cup coconut milk
- 2 whole garlic cloves
- Salt and pepper to taste
- Garnish with salted pepitas and chopped chives

Directions:

1. Steam cauliflower until soft
2. Heat the broth and coconut milk (can use microwave or stove)
3. Add cauliflower, broth, coconut milk and garlic cloves to blender
4. Blend on high until smooth
5. Serve in a bowl with salted pepitas and chopped chives



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
Blue Zones Project

CREMA DE COLIFLOR

Esta receta hace gala de la versatilidad de la coliflor.

Ingredientes:

- 1 corona de coliflor (picada y enjuagada)
- 1 taza de caldo de verduras
- ¼ de taza de leche de coco
- 2 dientes de ajo enteros
- Sal y pimienta al gusto
- Decore con pepitas saladas y cebolleta picada

Instrucciones:

1. Cocine la coliflor al vapor hasta que esté suave
2. Caliente el caldo y la leche de coco (en la cocina o el horno de microondas)
3. Agregue la coliflor, el caldo, la leche de coco y los dientes de ajo a la licuadora
4. Licúe a alta potencia hasta obtener una consistencia uniforme
5. Sirva la crema en un plato hondo con pepitas saladas y cebolleta picada



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado
por



Texas Health