

COLIFLOR ROSTIZADA + QUINOA INFLADA

Posted on 22 noviembre, 2020 by Regina Villarreal



Categories: [Entradas](#), [Plato Fuerte](#), [Recetas](#)

Tags: [cocina](#), [cocina sano](#), [cocina vegana](#), [cocinasaludable](#), [cocinavegetariana](#), [COLIFLOR](#), [coliflor asada](#), [comida healthy](#), [comida sana](#), [quinoa](#), [quinoa inflada](#), [vegana](#), [vidasana](#)



INGREDIENTES:

- 1 Coliflor mediana
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de pimienta en polvo
- 1 pizca de sal de mar o sal rosa del Himalaya
- 1 ¼ c. de [MOLIDO DE LA CASA GREENHOUSE](#)
- ½ c. de [HUERTO MEDITERRÁNEO GREENHOUSE](#)
- 2 ¼ c. de [ADOBO MAESTRO GREENHOUSE](#)
- ¼ c. de [MIXTO PICANTE GREENHOUSE](#)
- 1 cucharada de miel de abeja o miel de maple
- 2 cucharadas de quinoa inflada
- Hojas de cilantro fresco

PREPARACIÓN

- Corta las hojas verdes de la coliflor y retíralas de la parte de abajo, lava y desinfecta perfectamente, reserva.
- Una vez que la coliflor este lista, agrega en un bowl los siguientes ingredientes: 2 C. de aceite de oliva, 1 pizca de sal, 1 pizca de pimienta, 1¼ c. de [ADOBO MAESTRO GREENHOUSE](#), ½ c. de [MOLIDO DE LA CASA GREENHOUSE](#), ¼ c. de [HUERTO MEDITERRÁNEO GREENHOUSE](#) y ¼ c. de [MIXTO PICANTE GREENHOUSE](#).
- Agrega la mezcla de especias con el aceite sobre la coliflor, barniza algunas partes o deja algunas para dejar espacios de coliflor con una presentación más clara.
- Colócala sobre una charola o un molde para pastel y hornea por aproximadamente 30 min a 250°C
- Retira del horno y barniza con el siguiente aceite hecho con: 1 C. de miel, 3 C. de aceite de oliva, 1¼ de [ADOBO MAESTRO GREENHOUSE](#), ¾ c. de [MOLIDO DE LA CASA GREENHOUSE](#), ¼ c. [HUERTO MEDITERRÁNEO GREENHOUSE](#) y 2 C. de quinoa inflada. Puedes duplicar esta mezcla si se desea más quinoa sobre la coliflor.
- Espolvorea sobre todo hojas de cilantro fresco.
- Corta y disfruta en pequeños floretes.

[AGREGA VIDA A TU COMIDA](#)

