

# Creamy Cheesy Cauliflower Sauce

## Recipe

### Ingredients



2 cups  
chopped  
cauliflower



1 1/2 cup  
Milk



1/4 of an  
onion



1 Garlic  
Clove



2 tablespoons  
Butter



1 cup  
Shredded  
Cheese



Salt



### Ways to serve it



Lasagna



Nachos



Whole Wheat  
Mac And Cheese



Vegetable  
Gratin



Dipping  
Sauce



Risotto



Notes:

Butternut squash can be used instead of cauliflower.

# Creamy Cheesy Cauliflower Sauce

## Directions



**Dice the  
vegetables**



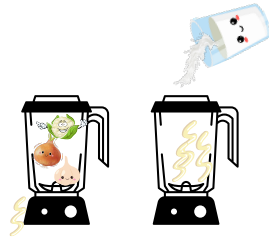
**Saute in butter  
until vegetables  
are golden brown**



**Cover the  
vegetables  
with water**



**Simmer until  
vegetables  
are soft**



**Add  
milk**

**Blend**



**Pour  
sauce  
back**



**Add the  
cheese**



**Cook on low  
for  
few minutes**



**Stir until  
the sauce  
is thick**



**Taste and serve  
with your  
favorite meal**



The amount of salt is going to depend on the type of cheese used. Add salt just before serving.

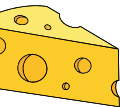


# Creamy Cheesy Cauliflower Sauce

**Cheese and cauliflower provide a variety of nutrients, including calcium and protein in cheese, and Vitamin C and folate in cauliflower. Most kids and parents do not get the recommended amounts of vegetables and dairy, and this recipe provides a delicious way to increase vegetables and dairy in meals!**

**Did you know cheddar and parmesan cheese contain probiotics just like yogurt? Probiotics are good bacteria that help keep us healthy.**

**Combining milk, cheese, cauliflower and whole wheat pasta in this recipe is an easy way to balance taste and nutrition.**



# Salsa Cremosa de Coliflor con Queso

## Receta

### Ingredientes



2 Tazas de   
Coliflor Picadito



1 1/2 Taza de Leche



1/4 de Cebolla



1 Diente de Ajo



2 Cucharadas de Mantequilla



1 Taza de Queso Rallado



Sal

### Maneras de Servir la Salsa



Lasaña



Nachos



Mac And Cheese con Pasta Integral



Gratin de Vegetales



Salsa Tipo Dip



Risotto

Notas:

Esta salsa se puede hacer con calabaza en lugar de coliflor

# Salsa Cremosa de Coliflor con Queso

## Elaboración Paso a Paso



**Cortar los  
Vegetales**



**Saltear los Vegetales  
con la Mantequilla  
hasta que obtengan un  
poco de color**



**Agregar Agua  
Hasta Cubrir  
los Vegetales**



**Hervir a Fuego  
Lento Hasta que  
los Vegetales  
estén suaves**



**Transferir a  
la Licuadora**



**Agregar la  
Leche y  
Licuar**



**Transferir  
la salsa a  
la holla**



**Agregar el  
Queso**



**Cocinar a  
Fuego lento**



**Revolver  
Constantemente  
Hasta que la Salsa  
este Espesa**



**Probar y Servir  
con tu Comida  
Favorita**

**Si usas un queso  
salada espere  
hasta el final para  
agregar sal.**



## Salsa Cremosa de Coliflor con Queso

**El queso y la coliflor brindan una variedad de nutrientes, que incluyen calcio y proteínas en el queso y vitamina C y ácido fólico en la coliflor. La mayoría de los niños y los padres no consumen las cantidades recomendadas de vegetales y lácteos. ¡Esta receta proporciona una manera deliciosa para incluir verduras y lácteos en sus comidas!**

**¿Sabía que el queso cheddar y parmesano contienen probióticos al igual que el yogur? Los probióticos son bacterias buenas que nos ayudan a mantenernos saludables.**

**Combinar leche, queso, coliflor y pasta de trigo integral en esta receta es una forma de equilibrar el sabor y la nutrición. ¡Espero que disfrutes de esta nutritiva y deliciosa comida!**

