

Learn how to make

Baked Cauliflower “Mac” and Cheese



by



INGREDIENTS

- 1 (12 oz) packages of frozen cauliflower florets/ cauliflower cuts
- 1 tablespoon unsalted butter
- 1 ½ tablespoon all-purpose flour
- 1 cup reduced fat milk
- ¾ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- ½ teaspoon garlic powder
- 1 cup shredded sharp cheddar cheese

Adapted from:
lecremedelacrumb.com/best-baked-cauliflower-mac-and-cheese/

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 375°F.
2. Heat cauliflower according to package directions.
3. In a large saucepan, melt butter over medium heat.
4. Stir in flour for about 3 minutes.
5. Gradually whisk in the milk, a little at a time, until completely incorporated and mixture is thick and smooth.
6. Remove from heat, salt, pepper, stir in garlic powder, and shredded cheese until melted and completely incorporated and smooth.
7. Stir in cauliflower. Transfer to a 8x8 inch baking dish.
8. Bake for 25 minutes until cheese is bubbly and begins to brown. Switch to broil for 2-4 minutes to brown the top a bit more. Allow to cool slightly before serving.

Serves 3.

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.



Aprenda a preparar
**“Mac” de coliflor
y queso**



INGREDIENTES

- 1 paquete (12 oz) de floretes de coliflor congelados/cortes de coliflor
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 1/2 cucharada de harina para todo uso
- 1 taza de leche reducida en grasa
- 3/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de queso cheddar fuerte rallado

Receta adaptada de:

lecremedelacrumb.com/best-baked-cauliflower-mac-and-cheese/

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.



por



INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. Caliente la coliflor de acuerdo con las instrucciones del paquete.
3. En una sartén grande, derrita la mantequilla a fuego medio.
4. Agregue la harina durante unos 3 minutos.
5. Batir gradualmente la leche, poco a poco, hasta que esté completamente incorporada y la mezcla esté espesa y suave.
6. Retire del fuego, la sal, la pimienta, agregue el ajo en polvo y el queso rallado hasta que se derrita y esté completamente incorporado y suave.
7. Agregue la coliflor. Transfiera a una fuente para hornear de 8x8 pulgadas.
8. HORNEA por 25 minutos hasta que el queso burbujee y comience a dorarse. Cambie a ASAR (Broil) durante 2-4 minutos para dorar un poco más la parte superior. Deje enfriar un poco antes de servir.

Rinde 3 porciones.



Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.