



BLUE ZONES PROJECT

# RECETAS

*De la cocina de:  
Blue Zones Project®*





DE LA COCINA DE:  
BLUE ZONES PROJECT®

# Ceviche de Coliflor

## *Ingredientes*

- 1 cabeza de coliflor grande
- 2 tomates de roma
- 1 cebolla blanca
- 1 zanahoria pequeña
- 2 ramas de apio
- 1 jalapeño
- 2-3 limones verna
- 1/2 taza de cilantro
- Rábanos
- Sal al gusto

## *Direcciones*

1. Versión cocida: Pon a hervir una olla mediana con agua. Agarra tu cabeza de coliflor y córtala en trozos grandes. Ponla a hervir durante unos 3 minutos, saca el coliflor y sumérgela en un baño de agua helada.
2. Corta la cebolla blanca en cubos pequeños, exprima el jugo de los limones y combinalos. Cuando el coliflor esté completamente fría, córtela en trozos pequeños, ya sea a mano o en un procesador de alimentos, luego agréguela a la mezcla de cebolla y limón.
3. Corta los tomates roma en cubos pequeños. Pela la zanahoria, píquela finamente y pica finamente las ramas de apio. Pica el cilantro. Combina todas las verduras y agrega sal al gusto. Mézclalo y disfrútalo cubierto con algunos jalapeños en escabeche, cebollas en escabeche, aguacate, tu salsa picante favorita, etc. Incluso puedes disfrutarlo en una cama de verduras, en una saladita, tostada o envoltura de lechuga.