

# FOODSHARE

PICKENS & OCONEE

## Roasted Cauliflower Burrito Bowls

recipe adapted from [pinchofyum.com](https://pinchofyum.com)



Serves 4

- 1 cup brown rice
- 1 head of cauliflower, chopped into florets
- 1 tbs oil
- 1 tbs taco seasoning, divided
- 1 14-ounce can of black beans, rinsed and drained
- 1/2 cup water
- 1 cup grape tomatoes, halved
- half of a small onion, chopped
- juice of 2 limes
- 1/2 cup chopped fresh cilantro
- 2 ears of corn, kernels cut off the cob

1. Cook the rice according to package directions.
2. Heat the oven to 425 degrees. Toss the cauliflower florets with 1/2 tbs taco seasoning, salt and pepper, and oil. Roast for 20-25 minutes, tossing halfway through to prevent burning.
3. Combine the black beans, water, and remaining taco seasoning in a small saucepan. Bring to a low simmer. Mash the black beans until the mixture is creamy. Allow it to thicken over medium low heat.
4. In a medium sized bowl, combine the tomatoes, onion, limes juice, and cilantro to make a pico de gallo. Salt to taste.
5. Build a bowl with your rice, refried beans, corn, roasted cauliflower, and pico de gallo. Top with your favorite hot sauce if desired. Enjoy!

## Garlicky Mushroom Quinoa

recipe adapted from [lordbyronskitchen.com](https://lordbyronskitchen.com)

Serves 3

- 1/2 cup quinoa, cooked
- 1 tbs olive oil
- 8 oz mushrooms, sliced
- 2 cloves garlic, minced
- 1/2 tbs dried thyme
- Salt and pepper to taste



1. Cook the quinoa according to the package directions.
2. Heat oil in a large pan over medium heat, add the mushrooms and cook until very well done.
3. Add the garlic to the pan and cook for 3 minutes.
4. Add the cooked quinoa, thyme, salt, and pepper. Stir until quinoa is heated through.
5. Serve and enjoy!

**ORDER YOUR NEXT BOX ONLINE!**

**FOLLOW THE LINK OR SCAN THE QR CODE**

**FEEDANDSEEDSC.COM/FOODSHARE TO ORDER!**

**QUESTIONS? CALL (864) 412-4720 & PRESS 5**



**Tazonés de burrito de coliflor asada** receta adaptada de pinchofyum.com**Para 4 personas**

- 1 taza de arroz integral
- 1 cabeza de coliflor, picada en floretes
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de condimento para tacos, cantidad dividida
- 1 lata de 14 onzas de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1/2 taza de agua
- 1 taza de tomates uva, cortados por la mitad
- media cebolla pequeña, picada
- jugo de 2 limas
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 2 mazorcas de maíz, los granos cortados en la mazorca

1. Cocine el arroz según las instrucciones del paquete.
2. Calienta el horno a 425 grados. Mezcle los floretes de coliflor con 1/2 cucharada de condimento para tacos, sal, pimienta y aceite. Ase durante 20-25 minutos, revolviendo a la mitad para evitar que se queme.
3. Combine los frijoles negros, el agua y el resto del condimento para tacos en una cacerola pequeña. Llevar a fuego lento. Tritura los frijoles negros hasta que la mezcla esté cremosa. Deja que espese a fuego medio bajo.
4. En un tazón mediano, combine los tomates, la cebolla, el jugo de lima y el cilantro para hacer un pico de gallo. Sal al gusto.
5. Prepare un tazón con arroz, frijoles refritos, maíz, coliflor asada, pico de gallo y una. Cubra con su salsa picante favorita si lo desea. ¡Disfrutar!

**Quinua con champiñones y ajo**receta adaptada de lordbyronskitchen.com**Sirve 3**

- 1/2 taza de quinua, cocida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 8 onzas de champiñones, rebanados
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 cucharada de tomillo seco
- Sal y pimienta para probar



1. Cocina la quinua según las instrucciones del paquete.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio, agrega los champiñones y cocina hasta que estén muy bien cocidos.
3. Agrega el ajo a la sartén y cocina por 3 minutos.
4. Agrega la quinua cocida, el tomillo, la sal y la pimienta. Revuelva hasta que la quinua esté completamente caliente.
5. ¡Servir y disfrutar!

**¡PIDE TU PRÓXIMA CAJA EN LÍNEA!**

SIGA EL ENLACE O ESCANEEL CÓDIGO QR

FEEDANDSEEDSC.COM/FOODSHAR; PARA ORDENAR!

¿PREGUNTAS? LLAME AL (864) 412-4720 Y PRESIONE 5

