



# Ensalada de coliflor rallada

Preparación: 15 min

Porciones: 4

## Ingredientes

### Ensalada

- ½ cabeza de coliflor (cruda)
- 2 cebollines, picados
- ¼ taza de pasas
- ¼ taza de semillas de girasol
- ⅛ cucharadita de sal
- pimienta a gusto

Opcional: ½ pepino y ½ tomate, cortado

### Aderezo de vinagretta

- 1 diente de ajo, picado (o ⅛ cucharita de polvo de ajo)
- 1 cucharada de mostaza
- 3 cucharadas de vinagre (sugerencia- de vino tinto)
- ⅓ taza de aceite de oliva
- ½ cucharadita de pimienta roja en hojuelas

## Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!  
Lávate las manos con jabón y agua

1. Use el rallador para triturar la cabeza de coliflor cruda en un tazón (cuchillas finas sugeridas).
2. Pique los cebollines y añada al tazón.
3. Agregue las pasas y las semillas de girasol al tazón.
  - Opcional: agregue el pepino y el tomate.
4. Combine todos los ingredientes del aderezo en un tazón pequeño o un frasco y agite hasta que estén mezclados.
5. Vierta el aderezo en la ensalada a gusto y mezcle.
6. Condimentar con sal y pimienta.
7. ¡Sirva y disfrute!