

Cheddar Jalapeño Grits

1. Wash hands and surfaces; wash all fresh produce.
2. Cook the cauliflower in microwave according to package instructions.
3. In a food processor, add cooked cauliflower florets and pulse until they're in pieces the size of grains of rice; set this aside for later.
 - a. OR chop the cauliflower into rice-size pieces. Set aside for later.
4. In a large saucepot, heat the olive oil over medium-low heat. Once hot, add the chopped jalapeños and cook for about 2 minutes, or until they've softened.
5. Add the water, milk, and salt and bring up to a boil.
6. Once boiling, slowly whisk in the grits. Then, stir in the cauliflower.
7. Cover and cook for 5-10 minutes, until the grits are soft and have absorbed most of the liquid.
8. Stir in the cottage cheese and cheddar cheese until melted and bubbly; season with black pepper if desired.
9. Serve and top with chopped green onion.

Sémola de Jalapeño con Queso Cheddar

1. Lavarse las manos y las superficies; lavar todos los productos frescos.
2. Cocine la coliflor en el microondas según las instrucciones del paquete.
3. En un procesador de alimentos, agregue los cogollos de coliflor cocidos y tritúrelos hasta que estén en pedazos del tamaño de granos de arroz; dejar esto a un lado para más tarde.
4. O corta la coliflor en trozos del tamaño de un arroz. Apartar para más tarde.
5. En una cacerola grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio-bajo. Una vez caliente, agregue los jalapeños picados y cocine por unos 2 minutos, o hasta que se hayan ablandado.
6. Añadir el agua, la leche y la sal y llevar a ebullición.
7. Una vez que hierva, mezcle lentamente la sémola. Luego, agregue la coliflor.
8. Cubra y cocine durante 5 a 10 minutos, hasta que la sémola esté suave y haya absorbido la mayor parte del líquido.
9. Agregue el requesón y el queso cheddar hasta que se derrita y burbujee; sazone con pimienta negra si lo desea.
10. Sirva y cubra con cebolla verde picada.



FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | June 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671| fsullivan@rfoodbank.org



Cheddar Jalapeño Grits



A delicious side dish full of vitamins and minerals.

Un delicioso acompañamiento lleno de vitaminas y minerales.

Servings/ Porciones6 Portions

Cost of Recipe/ Costo de Receta\$4.70

Cost per Serving/ Costo por Porción\$0.78

healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!
¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!



Canned
Lata



Dried
Seco



Fresh
Fresco



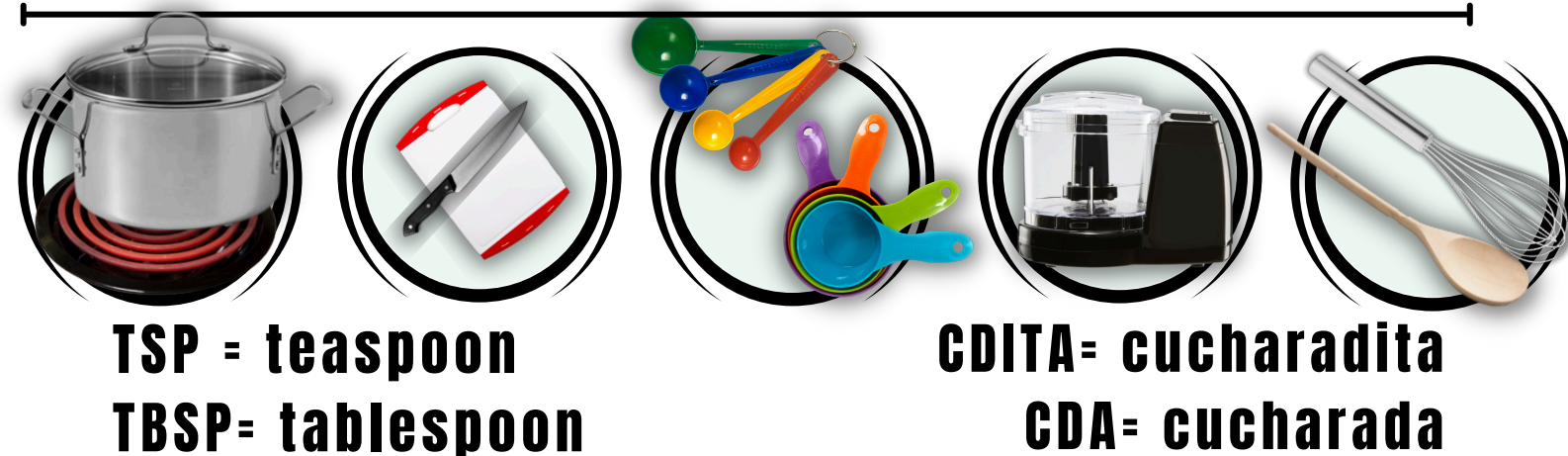
Frozen
Congelado



Ingredients/Ingredientes:



Tools Needed/Instrumentos:



Directions/Direcciones:

