



EASY VEGAN SHEET PAN ROASTED CAULIFLOWER, TOMATOES, & GARBANZO BEANS

Tender roasted cauliflower, juicy tomatoes, and hearty garbanzo beans come together beautifully, creating a vegan dish that's both satisfying and nourishing. Seasoned with aromatic garlic, zesty lime, and a touch of fresh cilantro, each bite bursts with vibrant flavor that will leave you wanting more.



Nutritional Information:

Garbanzo beans are a plant-based protein powerhouse, and when paired with cauliflower, juicy tomatoes, zesty lime, and fresh cilantro, they create a nutrient-rich dish bursting with flavor and health benefits.

Packed with vitamins A, B, C, and K, plus fiber and essential minerals, this vibrant bowl supports digestion, boosts immunity and energy, and promotes heart and bone health. It may also help manage conditions like diabetes, high blood pressure, cancer, and osteoporosis—while its protein and fiber content make it a smart choice for healthy weight management.

Ingredients (Serves 4):

cooking spray	8 cups sliced cauliflower
2 tablespoons olive oil	4 cups cherry tomatoes
4 cloves garlic, minced	2 (15 ounce) can garbanzo beans, drained
1 teaspoon salt	2 limes, cut into wedges
½ teaspoon ground black pepper	2 tablespoons chopped fresh cilantro

Instructions:

1. Preheat the oven to 450 degrees F (230 degrees C). Grease a baking tray with cooking spray.
2. Combine olive oil, garlic, salt, and pepper in a bowl. Add cauliflower, tomatoes, and garbanzo beans; toss until well coated. Spread in a single layer on the prepared baking sheet. Add lime wedges.
3. Roast in the preheated oven until vegetables are caramelized, about 25 minutes. Remove lime wedges and top with fresh cilantro.
4. **Optional:** serve with cooked rice.

Serve & Enjoy!

Recipe adapted from: www.allrecipes.com



(562) 612-5001



Help Me Help You

A 501(c)(3) nonprofit charity

info@helpmehelpu.org



www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832



FÁCIL COLIFLOR ASADA VEGANA EN UNA BANDEJA CON TOMATES Y GARBANZOS

La tierna coliflor asada, los jugosos tomates y los robustos garbanzos se combinan maravillosamente, creando un plato vegano que es a la vez satisfactorio y nutritivo. Condimentado con ajo aromático, lima picante y un toque de cilantro fresco, cada bocado estalla con un sabor vibrante que te dejará con ganas de más.



Información Nutricional:

Los garbanzos son una potencia de proteína de origen vegetal, y cuando se combinan con coliflor, tomates jugosos, lima picante y cilantro fresco, crean un plato rico en nutrientes lleno de sabor y beneficios para la salud. Repleto de vitaminas A, B, C y K, además de fibra y minerales esenciales, este vibrante tazón apoya la digestión, aumenta la inmunidad y la energía, y promueve la salud del corazón y los huesos. También puede ayudar a manejar condiciones como la diabetes, la hipertensión, el cáncer y la osteoporosis, mientras que su contenido de proteínas y fibra lo convierte en una opción inteligente para un manejo saludable del peso. Tazones de atún con arroz integral mediterráneo

Ingredientes (4 porciones):

spray para cocinar	8 tazas de coliflor en rodajas
2 cucharadas de aceite de oliva	4 tazas de tomates cherry
4 dientes de ajo, picados	2 latas (de 15 onzas) de garbanzos, escurridos
1 cucharadita de sal	2 limones, cortados en gajos
½ cucharadita de pimienta negra molida	2 cucharadas de cilantro fresco picado

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 450 grados F (230 grados C). Engrasa una bandeja para hornear con spray para cocinar.
2. Combina aceite de oliva, ajo, sal y pimienta en un tazón. Agrega coliflor, tomates y garbanzos; mezcla hasta que estén bien cubiertos. Extiende en una sola capa en la bandeja para hornear preparada. Añade cuartos de lima.
3. Asa en el horno precalentado hasta que las verduras estén caramelizadas, aproximadamente 25 minutos. Retira los cuartos de lima y decora con cilantro fresco.
4. Opcional: sirve con arroz cocido.

¡Sirve y disfruta!

Receta adaptada de: www.allrecipes.com

 (562) 612-5001

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

Help Me Help You
A 501(c)(3) nonprofit charity
 info@helpmehelpu.org

 www.helpmehelpu.org

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832