



RECETARIO SPEANUT

TACOS-DE-COLIFLOR-CON-SALSA-DE-CACAHUATE

TACOS DE COLIFLOR CON SALSA DE CACAHUATE

El taco vegetariano que convence a los que no lo son

MEDIDAS

45' **4** **20'** **25'**
TOTAL RINDE PREP FUEGO

INGREDIENTES

- 1 pza coliflor en floretes
- 1/3 taza Speanut Light
- 2 pza chiles chipotles en adobo
- 2 cda jugo de limón
- 3 cda agua tibia
- 2 cda aceite de oliva
- 1 cdita comino
- 1 cdita paprika
- 12 pza tortillas de maíz
- ½ pza cebolla morada en rodajas
- ¼ taza vinagre de manzana
- 1 manojo cilantro

POR PORCIÓN

324 **12g** **16g** **38g** **8g**
kcal prot gras carb fib

MÉTODO

- 01 Precalienta el horno a 220 °C. Encurtir la cebolla en el vinagre con una pizca de sal.
- 02 Revuelve la coliflor con el aceite, el comino, la paprika y sal.
- 03 Rostiza 25 minutos en una sola capa, volteando a la mitad, hasta que los bordes se doren.
- 04 Licúa la Speanut Light con los chipotles, el limón y el agua tibia hasta que quede cremosa.
- 05 Calienta las tortillas en el comal hasta que inflen.
- 06 Arma los tacos con la coliflor, la salsa encima y la cebolla encurtida.
- 07 Termina con cilantro y más limón.

La salsa lleva chipotle, limón y cacahuete. Con una crema endulzada saldría dulce y el taco no funcionaría.

PROCEDENCIA

speaknut.mx/recetas/tacos-de-coliflor-con-salsa-de-cacahuete

Receta probada en cocina de casa.

2026-09-19 · MEXICANA · FACIL

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Una sola capa en la charola. Amontonada, la coliflor se cuece al vapor y sale aguada en vez de dorada.
- 02 La cebolla encurtida necesita mínimo 15 minutos. Se puede hacer el día anterior.
- 03 La salsa espesa al enfriar. Guarda agua tibia para aflojarla al servir.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Se puede con otra verdura?

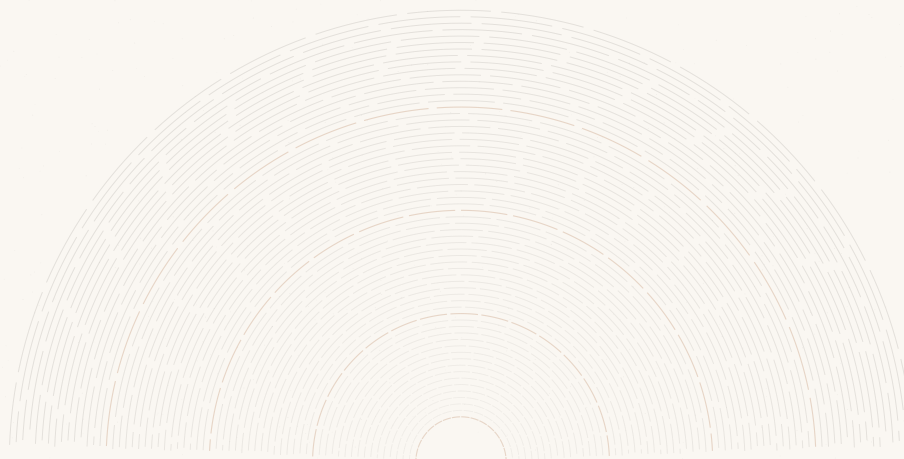
Con calabaza o camote funciona igual. Ajusta el tiempo de horno.

¿Es picante?

Con dos chipotles queda medio. Uno para suave, tres para picoso.

¿La salsa sirve para otra cosa?

Para bowls, ensaladas o como dip de verduras crudas.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Light

speanut.mx/productos/light

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

