



# Zambalita.fit Recipes

Eating Healthier Can't be more simple!

Visit us today <https://zambalita.fit/>

Professional Nutrition, Exercise & Therapy

Members Only

All rights Reserved, Copyrights to Zamablita.fit, not to be replicated without written approval from the owner

# Cauliflower Rice Spinach Mushrooms

TOTAL TIME: 30 minutes

SERVES 3



## Ingredients

- 1 tablespoon olive oil
- 1 cup sliced mushrooms
- 1 medium onion, peeled and finely diced
- 1 cup chopped spinach
- 2 teaspoons minced garlic
- 1 Medium cauliflower riced
- ½ teaspoon sea salt
- ¼ teaspoon ground black pepper
- ¼ cup chicken bone broth or water for veg
- 2 tablespoons fresh thyme
- ¼ cup crumbled feta cheese (optional)

## Direction

1. Heat olive oil in a large skillet over medium heat.
2. Add mushrooms and onions and cook for 3 minutes.
3. Add spinach and cook until wilted, about 2 minutes.
4. Stir in garlic, cauliflower, salt, and pepper and cook for 5 minutes.
5. Pour in broth and add thyme. Cook until cauliflower is tender and liquid is absorbed, about 5 minutes.
6. Stir in feta cheese and remove from heat.
7. Serve immediately.



# أرز القرنبيط بالمشروم و السبانخ

الوقت الإجمالي: 30 دقيقة  
الكمية: يكفي 3



## المكونات

1. ملعقة طعام زيت زيتون
2. 1 كوب فطر مقطع
3. 1 بصلة متوسطة مقشرة ومقطعة ناعما
4. 1 كوب سبانخ مفروم
5. 2 ملاعق صغيرة ثوم مفروم
6. 1 قرنبيط متوسط ، مفرومة
7. نصف ملعقة صغيرة ملح
8. نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
9. نصف كوب من مرق عظام الدجاج أو الماء
10. 2 ملاعق كبيرة زعتر
11. نصف كوب جبنة فيتا مفتتة (اختياري)

## طريقة التحضير

1. سخني زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار متوسطة
2. يُضاف الفطر والبصل ويُطهى لمدة 3 دقائق.
3. يُضاف السبانخ ويُطهى حتى يذبل ، لمدة دقيقتين تقريبًا.
4. يُضاف الثوم والقرنبيط والملح والفلفل ويُطهى لمدة 5 دقائق يُسكب المرق ويُضاف الزعتر. يُطهى حتى ينضج القرنبيط ويتم امتصاص السائل ، حوالي 5 دقائق.
5. يقلب مع جبنة الفيتا ويرفع عن النار. قدميها على الفور.



Get A Free Consultancy session

<https://zambalita.fit/free-session>

Professional Nutrition,  
Exercise & Therapy



Contact us:  
happy@zambalita.fit

