Qué hacer con...

Coliflor



nutricional general:

- **Excelente fuente** de vitamina C y una buena fuente de vitamina K
- Buena fuente de fibra
- **Contiene carotenoides** y flavonoides que pueden ser buenos para la salud

- Refrigerar en una bolsa de plástico perforada hasta durante cinco días
- La coliflor blanqueada puede conservarse en el freezer durante aproximadamente seis meses
- La coliflor es una verdura crucífera
- Existen diferentes variedades de colores diferentes, desde blanco a morado
- Tiene un sabor a nuez y amargo. El sabor combina bien con otros platos
- Los cogollos, tallos y hojas son todos comestibles

Pasos para preparar coliflor:

- 1. Escoja coliflor con racimos compactos de color blanco cremoso v hoias de color verde brillante firmemente adheridas. Recorte las piezas con manchas marrones o secciones sueltas que estén extendidas.
- 2. Cortar en la forma y el tamaño deseado.
- 3. Luego:
 - Servir frío
 - Cocinar al vapor la coliflor colocándola en un recipiente apto para microondas con tapa con 1/4 taza de agua, condimentos bajos en sodio y ajo picado. Cocinar al calor alto durante 8-10 minutos, hasta que estén tiernos
 - · Rostizar en el horno
 - Saltear

Utilizar en:

- Añadir a la bandeja de condimentos o ensaladas
- Utilizar coliflor finamente picada como sustituto del arroz
- Agregar al puré de papas
- Utilizar en salteados y platos de pasta













Información nutricional para 1 taza cruda:

Vitamina A ~ 1% DV* Vitamina C ~ 43% DV Magnesio ~ 2% DV Potasio ~ 3% DV

Calcio ~ 2% DV

Fibra ~ 7% DV

*DV = Valor Diario

Puré de Coliflor

Ingredientes:

- cabeza de coliflor, picado
- onzas de crema agria liviana
- 1/4 taza de perejil, picado
- cucharadita de cebolla en polvo
- 1/4 taza de pan molido

Preparación:

- Hervir, cocinar al vapor o en microondas la coliflor hasta que se encuentre tierno. Escurrir bien.
- Colocar la coliflor en un bol grande y hacer un puré hasta que quede suave.
- Agregar crema agria, perejil y la cebolla en polvo al puré de coliflor. Revolver hasta mezclar bien.
- Colocar la mezcla de coliflor en una fuente para horno. Espolvorear con pan molido. Asar durante 3-5 minutos o hasta que el pan molido comience a dorarse.



Nutrition Facts 4 servings per container Serving size 1 serving	
(2 Amount per serving Calories	140
%	Daily Value
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 7g	
Includes g of Added Sugars	
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 136mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 478mg	10%

NOTA: Puede sustituir la cabeza de coliflor por 1 bolsa de coliflor en arroz que se encuentra en la sección de alimentos congelados de su tienda local.

(Receta de https://eatsmartmovemoreva.org/recipes/cauliflower-mashed-potatoes/)

Vegetales Asados

Ingredientes:

- camote, picado
- cabeza de coliflor, picado
- cebolla, picada
- papa, picada
- zanahorias, picadas
- nabo, picado
- cucharada de aceite de oliva
- cucharadas de queso parmesano rallado y reducido en grasas
- cucharadita de ajo en polvo 1
- cucharadita de salvia molida 1
- cucharadita de romero deshidratado

Preparación:

- Calentar el horno a 350°F.
- En forma pareja, colocar todos los vegetales sobre una fuente para horno. Rocia con el aceite y especias. Revolver para combinar. Hornear 30-40 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos.
- Espolvorear con queso parmesano antes de servir.



Nutrition Facts servings per contain serving (179.37g) Calories 120 % Daily Value Total Fat 3g 4% Saturated Fat 0.5g 3% Trans Fat 0g Cholesterol <5mg 0% Sodium 90mg 4% Total Carbohydrate 22g 8% Dietary Fiber 4g Total Sugars 7g Includes g of Added Sugars Protein 3g 0% Calcium 89mg 6% Iron 1mg 6% Potassium 570mo 10% The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general

(Receta adaptada de https://eatsmartmovemoreva.org/ recipes/roasted-root-vegetables/)





Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) y el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Virginia Cooperative Extension es una asociación de Virginia Tech, de Virginia State University, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los gobiernos locales. Sus programas y empleos están disponibles para todos, independientemente de su edad, color, discapacidad, género, identidad de género, nacionalidad, afiliación política, raza, religión, orientación sexual, información genética, estado militar o cualquier otra condición protegida por ley.