

COLIFLOR

Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- El coliflor puede ser blanco, morado o anaranjado.
- Seleccione el coliflor que tiene una cabeza compacta sin defectos o puntos blandos. Las hojas deben ser de color verde brillante.
- 1 taza de coliflor crudo contiene:
 - 77% de su valor diario recomendada de vitamina C para ayuda con la curación de las heridas y mantener la salud de los dientes y las encías.
 - 20% de su valor diario recomendada de vitamina K para apoyar con la formación de los huesos, los tejidos y las hormonas.



PREPARAR

Enjuague con agua y quite las hojas. Coloque el coliflor con la cabeza hacia abajo y corte alrededor del tallo para eliminar el núcleo. El coliflor se puede romper en pedazos o cortar en rebanadas (filetes de coliflor).

Pruebe el coliflor:

- *Crudo* con su salsa favorita o como parte de una ensalada
- *Cocido al vapor*
- *Asado* con otros vegetales
- *Cortado en filetes de coliflor y asado a la parrilla o freído en sartén.*

GUARDAR

- Almacene sin lavar en el refrigerador por un máximo de una semana.
- Para congelar: Rompa el coliflor en pedazos y cocine en agua hierva por 3 minutos. Enfríe en agua de hielo y escurra. Congele en un recipiente hermético por un máximo de un año.