



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de la Coliflor



Compre y Ahorre

- ✿ Elija una cabeza de coliflor con un color uniforme y floretes compactos.
- ✿ Evite las cabezas con manchas marrones o húmedas y hojas marchitas o amarillentas.
- ✿ La coliflor fresca está disponible todo el año pero puede costar menos cuando está de temporada localmente. En Oregon, por lo general es de mayo hasta diciembre.
- ✿ La coliflor fresca pre-cortada se puede encontrar en el área de hortalizas en muchos supermercados.
- ✿ La coliflor congelada es una buena compra y se puede usar en muchas recetas.

La coliflor tiene un alto contenido de **vitamina C**, que ayuda a curar heridas y combatir infecciones.



Blanco



Naranja



Morado



Verde



Romanesco

Almacene Bien Desperdicie Menos

- Refrigere la coliflor con el tallo hacia abajo en una bolsa suelta o en la envoltura original de la tienda por 1 a 2 semanas.
- La coliflor pre-cortada (de la tienda o cortada en la casa) pierde la frescura rápidamente; use dentro de 2 a 3 días.
- Enjuague la coliflor bajo agua de la llave justo antes de usar. Corte las manchas marrones.
- El tallo y las hojas se pueden comer crudos o cocidos.
- Congele la coliflor para un almacenamiento más prolongado. Para el mejor color y sabor, escalde primero y envase en recipientes herméticos para usar dentro de 8 a 12 meses.

Tres Formas de Cortar la Coliflor



Empiece con un borde plano: quite las hojas y corte a través del corazón.



1 Filetes: corte a través de la cabeza desde arriba hasta abajo cada 1 a 1 1/2 pulgadas.



2 Floretes: corte la cabeza en 4 secciones, luego corte el corazón para soltar los floretes.



3 Arroz: corte la cabeza en 4 secciones, y luego ralle utilizando los agujeros más grandes de un rallador.



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2020 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en:



Disfrute la Coliflor

Tots de Coliflor al Horno

Ingredientes:

2 tazas de arroz de **coliflor** rallada o finamente cortada (aproximadamente la mitad de una cabeza de tamaño mediano)

1 **huevo**

3 cucharadas de **harina**

¼ de taza de **queso cheddar**, rallado

¼ de cucharadita de **sal**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Precaliente el horno a 400 grados F.
3. Engrase ligeramente un molde para hornear.
4. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y mezcle bien.
5. Presione la mezcla para poder preparar aproximadamente 15 bolitas o troncos pequeños y colóquelos en la bandeja para hornear con suficiente espacio entre cada uno.
6. Hornee por 20 minutos o hasta que estén completamente cocidos. Para tots más crujientes, rostice por 2 minutos más. Preste atención especial para evitar que se quemen.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos

Visite FoodHero.org/es para recetas de coliflor fáciles y deliciosas.

Filetes de Coliflor Rostizada

Ingredientes:

1 cabeza de **coliflor** (de tamaño mediano a grande)

1 cucharada de **aceite vegetal**

2 cucharadas de **jugo de limón amarillo**

1 cucharadita de **ajo en polvo**

½ cucharadita de **sal**

¼ de cucharadita de **pimienta**

½ cucharadita de **pimentón** (opcional)

¼ de taza de **queso** rallado (opcional)

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Precaliente el horno a 400 grados F.
3. Engrase ligeramente un molde para hornear grande.
4. Corte la coliflor de arriba a abajo a través de la cabeza en filetes de un grosor de 1 a 1½ pulgadas. Coloque los filetes en la bandeja para hornear junto con los extremos, con el lado plano hacia abajo.
5. En un tazón pequeño, mezcle el resto de los ingredientes, excepto el queso.
6. Vierta y unte o cepille la coliflor con la mitad de la mezcla. Rostice por 20 minutos.
7. Saque la bandeja para hornear del horno, voltee los filetes con cuidado y unte el resto de la mezcla. Rostice por 15 a 20 minutos o hasta que la coliflor esté dorada y tierna.
8. Espolvoree con queso, si lo desea, y sirva.
9. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 40 minutos



¡Los Niños Pueden!

Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñele a los niños a:

- medir y mezclar ingredientes.
- presionar la coliflor en bolitas o troncos pequeños.
- lavarse las manos después de tocar los huevos crudos (después de romper los huevos y presionar las bolitas o troncos).

Una cabeza de coliflor de tamaño mediano mide aproximadamente 6 pulgadas de ancho, pesa aproximadamente 2 libras y rinde 4 a 6 porciones.

