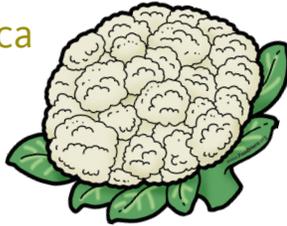
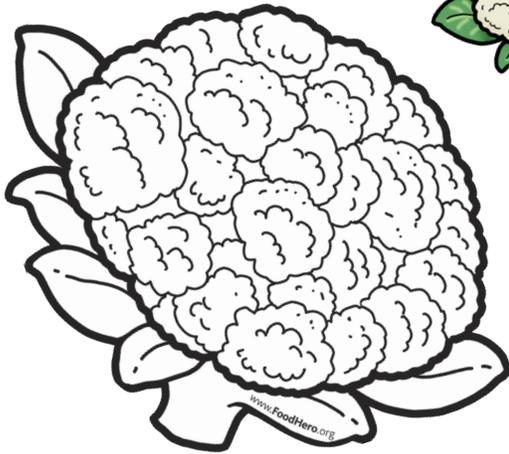


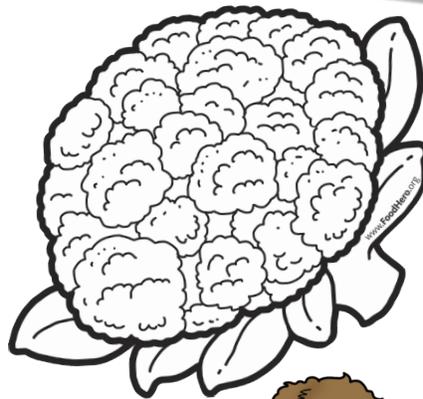
## ¡Colorea las coliflores!

El nombre **coliflor** significa flor de col.



**¡Dime Más!**

*Nombra todas las verduras blancas que se te ocurran.*



## Tots de Coliflor al Horno



### Ingredientes

2 tazas de **coliflor** rallada (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. Rocíe una bandeja para hornear con aceite o forre con papel para hornear o papel de aluminio.
3. Ralle la coliflor utilizando los agujeros grandes del rallador.
4. En un tazón mediano, combine la coliflor, el huevo, la harina, el queso y la sal; mezcle bien.
5. Presione la mezcla para poder preparar aproximadamente 15 bolitas o troncos pequeños. Colóquelos en la bandeja para hornear con suficiente espacio entre cada bolita o tronco.
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.

## ¡Adivina!

¿De cuántos colores diferentes puede ser la coliflor?



4—Blanca, morada, amarilla y verde

## ¿Sabías que?

Nuestros cuerpos obtienen vitamina C cuando comemos coliflor. La vitamina C ayuda a nuestros cuerpos a luchar contra la infección.



## Reto de la Clase de Cocina de Héroe de Alimentos

¡Es divertido probar la comida que ayudaste a preparar! Puedes ayudar de las siguientes maneras:

- Lava la coliflor frotándola bajo agua fría de la llave
- Rompe los floretes



**¡Los Niños Pueden!**

