HÉROE DE ALIMENTOS
FoodHero.org/es

¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!

OSU Oregon State University Extension Service

Fundamentos de la Coliflor

Compra$ y Ahorro$

- Elija la coliflor con una cuajada (cabeza) compacta y pesada. Puede haber hojas de color verde claro que cubren parte de la cuajada o las hojas pueden haber sido recortadas y la coliflor envuelta en plástico.
- Evite las cabezas con manchas marrones o secciones sueltas de la cuajada que están separadas.
- La coliflor fresca generalmente está disponible todo el año. Frecuentemente es más barata y más fresca cuando se cosecha localmente, por lo general a finales del verano o el otoño.
- La coliflor congelada también está disponible y puede ser una mejor compra en algunas épocas del año.

La coliflor tiene un alto contenido de la vitamina C que ayuda al cuerpo a combatir las infecciones.

Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- **La coliflor se puede guardar en una bolsa de plástico con agujeros, una bolsa de papel o un recipiente abierto por hasta una semana en el compartimiento para las verduras en el refrigerador.**
- **Recorte las hojas y lavar con agua corriente fría justo antes de usar.**

- **La coliflor se puede congelar. Para la mejor calidad, escalde y enfríe y luego envase en recipientes o bolsas herméticas; ponga la fecha en el paquete y utilice dentro de un año.**

Variedades de Coliflor

Mientras que el blanco es el más común, otros colores están disponibles en supermercados y en mercados de agricultores.

Blanca - tiene cuajadas de color blanco cremoso y un sabor suave

Anaranjada - tiene cuajadas de color naranja brillante y un contenido de beta caroteno (vitamina A) más alto que otros colores. Cuando se cocina, las cuajadas se convierten en un color anaranjado más brillante y más profundo. Tiene un sabor suave y ligeramente dulce.

Morada - produce cabezas purpúreas que se vuelven azul-verde cuando se cocinan. Tiene un sabor muy suave y ligeramente a nuez.

Verde (Romanesco) – un cruce entre el brócoli y la coliflor. Tiene la cuajada de color verde claro y brillante. Algunas variedades tienen formas interesantes. Cuando está cruda sabe más a coliflor; cocida sabe más a brócoli.

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.

2016 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.

Cómo Cocinar con la Coliflor

Prepare la Coliflor de Muchas Maneras

- **Servir cruda** en una ensalada o con aderezo ranchero bajo en calorías, crema de garbanzos para untar, u otra salsa de verduras.
- **Cocer al vapor** en una cesta sobre agua hirviendo durante 3 a 5 minutos o hasta que estén tiernas al hincar con un tenedor.
- **Hornear** (entera, rodajas, o florecillas) en un horno a 400 a 450 grados F hasta que quede crujiente tierna. Mezcle o voltee según sea necesario.
- **Saltear** en una pequeña cantidad de aceite sobre fuego medio-alto hasta que quede ligeramente dorada y quede crujiente tierna.
- **Cocinar al microondas** en un recipiente cubierto con agua añadida. El tiempo dependerá en la cantidad de coliflor y la potencia del horno de microondas.
- **Hervir** en agua hasta que quede tierna al hincar con un tenedor.

Ensalada de Coliflor

Ingredientes:

4 tazas de una mezcla de florecillas de **coliflor** y **brócoli** (frescas o congeladas)
1 taza de **apio**, cortado en cubitos
½ taza de **cebolla**, cortada en cubitos
¼ de taza de **chile campana dulce**, de cualquier color
⅓ de taza de **mayonesa baja en calorías**
⅓ taza de **yogur natural sin grasa**
1 cucharada de **mostaza preparada**
⅛ de cucharadita de **sal** y **pimienta**
¼ de cucharadita de **hojas de eneldo** secas

Preparación:

1. Descongele la coliflor y el brócoli congelado y escurra el líquido. Si está usando verduras frescas, cocine primero hasta que estén apenas tiernas.
2. Combine la coliflor, el brócoli, el apio, la cebolla y el chile campana en un recipiente para servir.
3. En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, el yogur, la mostaza, la sal, la pimienta y el eneldo.
4. Mezcle suavemente el aderezo en la ensalada. Refrigere antes de servir.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde: aproximadamente 5 tazas
Tiempo de preparación: 20 minutos

Coliflor Asada

Ingredientes:

1 cabeza **coliflor** de tamaño mediano
1 cucharadita de **aceite**
2 cucharaditas de **ajo en polvo**
½ cucharadita de **cebolla en polvo**
½ cucharadita de **sal**
½ cucharadita de **pimienta**
¼ de taza de **queso** rallado (pruebe Parmesano o queso tipo cheddar reducido en grasa)

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Corte la coliflor en florecillas aproximadamente iguales en tamaño. Mezcle las piezas con aceite y coloque en una bandeja para hornear en una sola capa.
3. Mezcle las especias y espolvoree de manera uniforme encima de la coliflor. Espolvoree con queso.
4. Hornee durante 30 minutos o hasta que la coliflor está tierna al hincar con un tenedor.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde: aproximadamente 3 ½ tazas
Tiempo de preparación: 5-10 minutos
Tiempo para cocinar: 30 minutos

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

¡Los Niños Pueden!

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

- lavar las verduras bajo agua corriente fría.
- romper las florecillas.
- espolvorear condimentos y queso.
- medir y mezclar los ingredients.

Una cabeza de coliflor de tamaño mediano es cerca de seis pulgadas de ancho, pesa alrededor de 2 libras y rinde 4 a 6 porciones después de recortar las hojas y el tallo.