

# Coliflor

## Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija coliflores firmes y pesadas, de color blanco y cremoso.
- Para preparar coliflor, lávela y corte los floretes de los tallos.
- Para mantenerlas frescas, guárdelas en el refrigerador, sin lavar, en una bolsa de plástico por hasta 1 semana.
- La coliflor contiene vitamina C, que es buena para luchar contra los resfríos y para curar cortes.



## Consejos rápidos

- ¡Coma coliflor cruda con un aderezo para ensaladas bajo en grasas para tener un refrigerio saludable y crujiente!
  - Agregue coliflor a cualquier receta de verduras fritas en poco aceite.
  - Añada coliflor cocida a sopas, estofados o a las pastas.
  - Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.
- \* Si está usando leche desnatada en polvo, mezcle 2/3 taza de agua con 1/4 taza de la leche y agregue a la receta.

## Coliflor salteada

### Ingredientes:

- 4 tazas de floretes de coliflor
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 paquete (8 onzas) de guisantes dulces congelados (o 1 taza frescos)
- 1 pimiento rojo cortado en tiras
- 1 taza de champiñones cortados
- 1/4 cucharadita de sal (opcional)

### Instrucciones:

1. En una olla pequeña, cocine la coliflor con 1 taza de agua hirviendo durante 8 minutos. Escorra y reserve.
2. Ponga el aceite, la cebolla y el ajo en una sartén grande. Cocine a fuego medio alto durante 3 minutos o hasta que la cebolla esté tierna. Revuelva con frecuencia.
3. Agregue la coliflor cocida, los guisantes, el pimiento rojo, los champiñones y la sal.
4. Cocine durante 5 minutos a fuego medio, revuelva con frecuencia.
5. ¡Sírvalo y disfrute!
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.



## Puré de coliflor y patatas

### Ingredientes:

- 2 patatas cortadas en trozos
- 3 tazas de floretes de coliflor
- 1/2 taza de queso cheddar rallado bajo en grasas
- 2/3 taza de leche desnatada\*
- Sal y pimienta a gusto
- 1/2 cucharadita de polvo de ajo (opcional)

### Instrucciones:

1. Ponga 4 tazas de agua en una olla grande para que hierva.
2. Agregue las patatas y cocine durante 5 minutos.
3. Agregue la coliflor y cocine durante 5 minutos más. Escorra.
4. En un bol grande para mezclar, coloque las patatas, la coliflor y el queso rallado. Pise con un tenedor hasta que la mezcla sea homogénea.
5. Agregue la leche, la sal, la pimienta y el polvo de ajo. Mezcle bien.
6. ¡Sírvalo y disfrute!
7. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

*Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.*

¡Visite nuestro sitio Web [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) para conocer más recetas deliciosas!

NFDM and add to rec-