



- Coliflor tiene una gran variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes
- Coliflor crece en color blanco, verde, morado o naranja

Valor Nutricional

- La vitamina C aumenta inmunidad y combate infecciones
- Vitaminas del complejo B ayuda al cuerpo funcionar bien
- La vitamina K ayuda prevenir inflamación

Almacenamiento

- Se mantendrá fresco hasta una semana en el refrigerador

Selección

- Escoja floretes firmes, crujientes con color cremoso, corte puntos oscuros

Ideas Para Servir

- Cocine coliflor al vapor en el microondas o estufa
- Cómalo crudo o cocido con dip bajo en grasa
- Añada floretes crudas a su ensalada
- Prepare un salteado con coliflor, guisantes, zanahorias, y sus condimentos favoritos
- Hacer un puré y agregar a sopas
- Hornee en el horno a 450° grados con aceite, sal y pimienta
- Añadir el coliflor salteado a pasta

Coliflor Salteado

Porción: 1/2 taza

Sirve 4 porciones

Ingredientes

1/2 cabeza de coliflor, picada en trocitos
 2 cucharadas de aceite
 1/4 taza de queso Parmesano (o cualquier queso que prefiera)
 1 diente de ajo (opcional)
 Sal y pimienta al gusto



Instrucciones

Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agregue la coliflor y revuelva hasta untadas con aceite. Añadir la sal. Revuelva las florecillas hasta que estén doradas y profundamente dorado en color. Agregue el ajo antes que estén totalmente doradas. Retira del fuego y espolvorear el queso.