

COLIFLOR



CÓMO ALMACENAR

Guárdela en una bolsa de plástico en el refrigerador por lo máximo 5 días.

APOYA

La salud del corazón, el sistema inmune, y la visión.

CÓMO USAR

Cocine al vapor unos pedazos de coliflor y otras vegetales, y ponga un poco de sal y jugo de limón encima de ellas; Añada coliflor a un plato de arroz o pasta; Córtela en rebanadas finas (como chips de patata), cúbralas con un poco de sal y aceite, y cocínelas en el horno, volteándolas una vez.

PURÉ DE COLIFLOR

Sirve: 4

Tiempo de Preparación: 25 minutos

Nota: Puede substituir más coliflor en vez de patatas.

INGREDIENTES

- 3 tazas de coliflor
- 2 patatas, cortadas en pedazos
- 1/2 taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado
- 2/3 taza de leche baja en grasa*
- 1 pizca de sal y pimienta negra

* Puede substituir leche seca sin grasa: mezcle 2/3 taza de agua con 1/4 taza de leche seca sin grasa



Foto: Share Our Strength

INSTRUCCIONES

1. En una olla grande, hierva 4 tazas de agua.
2. Añada las patatas y cocínelas por 5 minutos.
3. Añada la coliflor y cocínelas por 5 minutos más. Después, drene el agua.
4. En una taza grande, añada las patatas, la coliflor, y el queso rallado. Haga un puré de ellos con un tenedor o un machacador.
5. Añada la leche, la sal, y la pimienta negra, y mezcle bien todos los ingredientes.

Adaptada de Just Say Yes to Fruits and Veggies, USDA SNAP-Ed