

COLIFLOR



CÓMO ALMACENAR

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

APOYA

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

CÓMO USAR

Córtela en pedacitos, cocínelos en el horno, y espolvoréelos con queso bajo en grasa para una merienda o un entremés sabroso; Píquela y mézclela en una ensalada verde para crujido extra; Añada pedacitos de coliflor a su pizza favorita.

COLIFLOR ESPAÑOLA

Sirve: 6

Tiempo de Preparación: 1 hora

INGREDIENTES

- 1 cabeza grande de coliflor
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate grande
- 2 cucharadas de aceite
- 2-3 dientes de ajo, picados finamente

Opcional

- 1 taza de queso bajo en grasa, rallado
- 1 cucharada de perejil seco



Foto: SDA SNAP-Ed Connection Recipe Finder; Pennsylvania Nutrition Education Network Website

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375 grados Fahrenheit.
2. Enjuague las verduras frescas, y corte la coliflor en pedazos de 2-pulgadas.
3. Pele la cebolla y píquela en pedazos de ½-pulgada.
4. En una taza grande, mezcle la coliflor, la cebolla, el aceite, y la sal. Ponga los ingredientes mixtos en una bandeja para el horno, y cocine las verduras en el horno por 40 minutos.
5. Mientras la coliflor y las cebollas estén en el horno, corte el tomate en cubitos. Cuando las verduras han estado en el horno por 30 minutos, añada los tomates picados y cocínelos con las otras verduras por los 10 minutos que queda.
6. Saque las verduras del horno y espolvoréelas con el queso y el perejil (opcional).

Adaptada del USDA, SNAP-Ed Connection Recipe Finder; Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes