



# Coliflor

## 3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- Antes de usar el coliflor, lávelo bajo agua cerciorandose de que quede limpio.
- El coliflor cocido puede ser un buen acompañamiento para sus platillos. Se puede cortar en trozos, mezclar con aceite de oliva y hierbas frescas, y asar en el horno o freidora.
- Para cocinar rápidamente la coliflor, colóquela en un plato apto para microondas, llénela hasta la mitad con agua, cocine en el microondas a temperatura alta por 4 minutos y escúrrala.

## 2 Compras y Almacenamiento

- Las cabezas de coliflor vienen en diferentes tamaños, la diferencia en tamaño no influye en la calidad o sabor del coliflor. El coliflor blanco es mas comun pero también existen coliflores verdes y morados.
- La coliflor se puede almacenar cruda en el refrigerador y se mantendrá fresca durante tres a cinco días.

## 1 Nutrición:

- El coliflor es una buena fuente de vitamina C que ayuda a fortalecer el sistema immune, y es esencial para la reparación y crecimiento de tejidos del cuerpo.

**Go!**

Escanee el código QR para obtener más información:



*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los E.UU. (USDA siglas en inglés Para mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar, visite la pagina [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com)*