



# CAULIFLOWER



## NUTRITION

- Low in calories: helps prevent weight gain.
- Folate: may lower your risk of heart disease.



## SELECTION

- Look for cauliflower that is firm, compact, a creamy-white color and with tightly packed florets. Avoid cauliflower that has brown spots.



## STORING

- Keep in plastic bag in the refrigerator for up to 1 week.



## CLEANING

- Rinse cauliflower under cool running water before eating.



## PREPARING

- Cut the crowns away from the large stems of the cauliflower. Break the crown up into bite-sized florets. Eat raw cauliflower with a low-fat dressing or dip. You can steam the cauliflower in a small amount of water on the stove, or roast in the oven with olive or vegetable oil and your favorite seasonings.



For more information:

<https://stcroix.extension.wisc.edu/nutrition-education-2/>

## CREAMY CAULIFLOWER SALAD

2 cups cauliflower (about 1/2 head)

1/2 cup onion, diced

2 cups lettuce, chopped (Romaine works well)

1 red or green apple, chopped (Braeburn, Granny Smith)

1/4 cup light ranch dressing

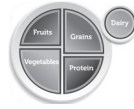
1. Prepare the cauliflower by rinsing well in cold water just before using it. Snap off the outer leaves and discard.
2. Use a sharp knife and cutting board to slice off the stem and hollow out and remove core.
3. Cut or break cauliflower into small pieces called florets.
4. Toss cauliflower, onion, lettuce, and apples in a medium bowl.
5. Stir in dressing.
6. Cover. Refrigerate until ready to serve.





# COLIFLOR

(Cauliflower)



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Bajo en calorías: ayuda a prevenir el aumento de peso
- Folato: puede disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas.



## CÓMO SELECCIONAR

- Busque coliflor que sea firme, densa, de color blanco cremoso y con cogollos muy compactos. Evite elegir la coliflor que tiene manchas marrones.



## CÓMO SE CONSERVA

- Guarde en una bolsa de plástico en el refrigerador por hasta 1 semana.



## CÓMO SE LAVA

- Enjuague la coliflor con agua corriente fría antes de consumirla.



## CÓMO SE PREPARA

- Corte los cogollos de los tallos grandes de la coliflor. Rompe los cogollos en trozos del tamaño de un bocado. Coma coliflor cruda con un aderezo o salsa baja en grasa. Puede cocinar la coliflor al vapor en una pequeña cantidad de agua en la estufa, o asar en el horno con aceite de oliva o vegetal y sus condimentos favoritos.



Para más información:

<https://stcroix.extension.wisc.edu/nutrition-education-2/>

## ENSALADA CREMOSA DE COLIFLOR

2 tazas de coliflor (aproximadamente 1/2 cabeza)

2 tazas de lechuga picada (la lechuga romana funciona bien aquí)

1/4 taza de aderezo tipo *ranch light* (bajo en grasa)

1/2 taza de cebolla, cortada en cubitos

1 manzana roja o verde, picada (por ejemplo, tipo *Braeburn* o *Granny Smith*)

1. Enjuague bien la coliflor con agua fría justo antes de consumirla. Quite las hojas exteriores y deséchelas.
2. Use un cuchillo afilado y una tabla de cortar para cortar el tallo y ahuecar y quitar el corazón.
3. Corte o rompa la coliflor en trozos pequeños (cogollos).
4. Mezcle la coliflor, la cebolla, la lechuga y las manzanas en un tazón mediano.
5. Agregue el aderezo.
6. Cubra. Refrigere hasta que esté listo para servir.

