

COLIFLOR

Puntos claves:

- ▶ Excelente fuente de vitamina C y buena fuente de vitamina K. Contiene carotenoides y flavonoides que pueden ser buenos para la salud.
- ▶ Los niños aprenden de usted. Coma vegetales y sus hijos también lo harán. Para una receta saludable reemplace la coliflor en la receta de puré de papa; es posible que ni siquiera se den cuenta de que se están comiendo vegetales crucíferos.
- ▶ Las frutas y vegetales que se comerán crudas deben mantenerse separadas de otros alimentos, como carnes, aves o mariscos crudos.



Consejos Rápidos

- ▶ Elija coliflor con racimos compactos de color blanco cremoso y hojas verde brillante, firmemente adheridas. Evite esos con manchas marrones o secciones sueltas que están dispersas.
- ▶ Cocine al vapor la coliflor colocando en un recipiente cubierto apto para microondas con 1/4 taza de agua, condimentos bajos en o sin sodio y ajo picado. Cocine en alto durante 8-10 minutos, hasta que estén tiernos y crujientes.
- ▶ Pruebe salteado con sus vegetales preferidos y jengibre.
- ▶ Refrigere en bolsa de plástico perforada hasta por cinco días. Lávelos bien antes de comer, cortar o cocinar.

Pure de Coliflor

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

1 cabeza de coliflor, picada en trozos pequeños
1/4 de taza de perejil fresco, picado
8 oz. de crema agria baja en grasa
1 cda. de cebolla en polvo
1/4 taza de pan para empanizar; sazonado

Instrucciones:

1. En una cacerola grande, agregue la coliflor picada y cubra con agua. Deje hervir y cocine hasta que esté suave, aproximadamente 15-20 minutos.*
2. Cuando esté listo, escurra el agua y triture con un tenedor o un machacador de papas hasta que quede suave. Colóquelo a un lado.

3. En un tazón pequeño, agregue el perejil picado, crema agria y cebolla en polvo y mezcle bien. Agregue sobre la coliflor y mezcle bien.
4. Coloque la mezcla de coliflor en una cacerola para hornear. Espolvoree el pan de empanizar sobre el pure.
5. Caliente el horno para asar.
6. Ase el pure de coliflor durante 10 minutos o hasta que el pan rallado comience a dorarse.

*También se puede cocinar en el microondas. Coloque en un recipiente apto para microondas que sea lo suficientemente grande como para contener coliflor. Agregue 1/4 de taza de agua y cócelo en el microondas a fuego alto hasta que estén tiernos y crujientes, aproximadamente de 8 a 10 minutos.

Por porción: 105 calorías; 3 g de grasa (2 g de grasa saturada gordo); 5 g de proteína; 14 g de carbohidratos; 1 g dietético fibra; 11 mg de colesterol; 273 mg de sodio.

Vegetales Asados al Horno

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

Aceite en aerosol para cocinar
1 cda. de aceite de canola
1 cda. de jugo de limón
1/2 cda. de orégano seco
1/4 cda. de pimienta negra molida
1 tallo de brócoli, cortado en trozos de 1 pulgada
2 zanahorias, cortadas en trozos de 1 pulgada
1/2 cabeza de coliflor, cortada en trozos de 1 pulgada

Por porción: 93 calorías; 4 gramos de grasa; 5 g de proteína; 13g carbohidrato; 6 g de fibra dietética; 0mg colesterol; 58 mg de sodio.

Instrucciones:

1. Calienta el horno a 450° F. Rocé el aceite en aerosol para cocinar sobre una bandeja para hornear.
2. En una bolsa de plástico grande, mezcle el aceite, jugo de limón, orégano y pimienta.
3. Agregue los vegetales picados a la mezcla de aceite. Selle la bolsa y agítela para que los vegetales estén bien cubiertos.
4. Coloque los vegetales en la bandeja para hornear. Hornee a 450°F durante 20 minutos. Después de los primeros 10 minutos de hornear mezcle los vegetales.

Consejo: Cualquier vegetal denso es adecuada para asar. Simplemente corte piezas más o menos iguales de tamaño para una cocción uniforme.



Escanear para encontrar más recetas saludables y deliciosas.

**Cornell Cooperative Extension
Suffolk County**

ccesuffolk.org/community-education



Cornell Cooperative Extension of Suffolk County

423 Griffing Ave, Ste 100
Riverhead, NY 11901-3071
631.727.7850 • www.ccesuffolk.org

Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.