

COLIFLOR



¿CÓMO SABE?

La coliflor tiene un sabor terroso y ligeramente a nuez. En general, es bastante suave, ¡lo que la convierte en una verdura muy versátil!

¿CÓMO LAS ELIJO?

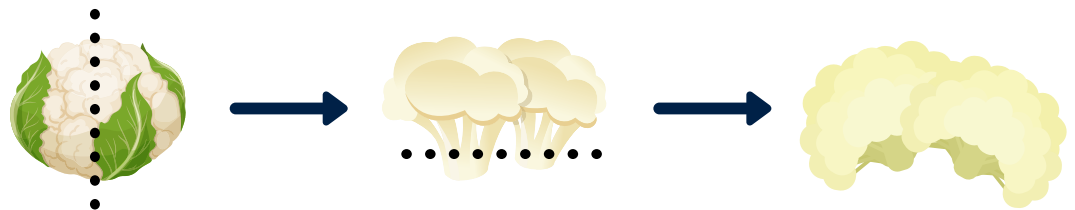
Elija coliflor con un color blanco cremoso. El manojo debe sentirse un poco pesado en su mano. Mire las hojas para asegurarse de que se vean vibrantes y verdes. También puede oler la coliflor para determinar su frescura. Si tiene un olor muy fuerte, no debe comprarse. Evite la coliflor con manchas o imperfecciones marrones.

¿CÓMO LAS GUARDO?

Si la coliflor que compró está envuelta en plástico, desenvuélvala una vez que llegue a casa para evitar atrapar la humedad que puede hacer que se pudra. Las cabezas enteras de coliflor deben guardarse en una bolsa de plástico suelta en el refrigerador durante 4-7 días. Los floretes precortados se pueden almacenar de la misma manera, pero deben usarse dentro de los 4 días posteriores a la compra.

¿CÓMO LAS PREPARO?

1. Lave la coliflor y luego déjela secar al aire o seque con toalla completamente.
2. Quite las hojas y luego corte la cabeza por la mitad o en cuartos.
3. Corte los floretes desde el tallo.
4. Corte los floretes más grandes por la mitad si lo desea.
5. Prepare de acuerdo con la receta o el método de cocción que se esté utilizando.



PURÉ DE COLIFLOR

Ingredientes:

1 cabeza mediana de coliflor,
picada o 5 tazas de coliflor
congelada
1 cucharada mantequilla
2 cucharadas queso
parmesano rallado
1/4 cucharadita ajo en polvo
Pimienta negra al gusto
(opcional)

Direcciones:

1. Caliente la coliflor en el microondas hasta que esté blanda (aproximadamente de 8 a 10 minutos fresca, o si está congelada, cocínala según el paquete).
2. Coloque la coliflor en la licuadora, procesador de alimentos o tritúrela a mano. Agregue mantequilla, queso parmesano y ajo en polvo.
3. Licue hasta que esté cremoso, raspando los lados según sea necesario.
4. Cubra con pimienta negra si lo desea y sirva.

¡CONSEJO DE COCINA!

La coliflor se puede preparar asada, a la parrilla, al vapor, hervida, en puré, en crema para sopa, como arroz e incluso como base de pizza.

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.

Community Nutrition Education RI

RISNPEd

URI Nutrition

URI_Nutrition_Ed