

Coliflor

La coliflor es una verdura que crece como racimos de botones florales, llamados cogollos, en un tallo. Las cabezas de coliflor se deben cosechar antes de que se abran las flores. La coliflor es un miembro de la familia de las coles y un pariente cercano del brócoli. La mayoría de las coliflores son blancas, pero hay variaciones que son moradas o anaranjadas.



¿Cómo podría usar esto?

- Agregue coliflor cruda o cocida a una ensalada
- Coma coliflor cruda con salsa
- Haga arroz de coliflor con un procesador de alimentos, cueza al vapor y sirva como guarnición
- Agregue coliflor a la sopa o al estofado
- Añadala a un omelet
- Hierva, cueza al vapor, ase o caliente en el microondas como guarnición
- Añada a un plato de pasta o ensalada de pasta
- Agregue coliflor a un salteado
- Agregue a una cacerola
- Haga puré de coliflor cocida y sirva como guarnición

¿Por qué debería comer esto?

La coliflor tiene vitamina C, que ayuda a curar heridas y cortaduras. También tiene ácido fólico, que es importante para las mujeres embarazadas, ya que juega un papel importante en la prevención de defectos de nacimiento.

Almacenamiento adecuado

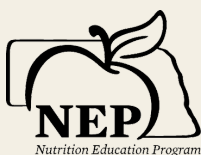
Guarde la coliflor sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por 5 días.

Haga una buena selección

Seleccione coliflor que tenga un color brillante sin manchas marrones o cualquier otra decoloración.

¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA							✓	✓	✓	✓		
MERCADO							✓	✓	✓	✓		



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023