

Complemento de Coliflor

1 cabeza grande de coliflor
1 cucharada aceite de oliva extra virgen
1 taza cebolla picada

2 cucharadas aceite de oliva extra virgen
3/4 taza migajas de pan integral condimentadas

1 cucharadita ajo en polvo
1/4 taza queso parmesano rallado
Sal y pimienta a gusto

Lave la cabeza de coliflor, **retire** las hojas y el tallo. **Coloque** la cabeza en una olla grande y **cubra** con agua. En fuego alto caliente el agua hasta que **hierva**. **Reduzca** el fuego a medio-bajo; **cubra** y hierva a **fuego lento** hasta que este tierna, 5-7 minutos. **Escorra** y deje enfriar durante 1-2 minutos. **Pique** en trocitos. **Ponga** 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. **Sofría** la

cebolla en aceite hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos. **Añada** 2 cucharadas de aceite de oliva a la cebolla. **Mezcle** las migas de pan y el ajo en polvo; **cocine** hasta que la mezcla tenga burbujas. **Agregue** la coliflor y el queso parmesano a la mezcla de cebolla. **Cocine** de 3 a 5 minutos, hasta que la coliflor esté caliente. **Sazone** con sal y pimienta, sirva caliente.

Hace: 12 porciones de 1/2 taza

Análisis nutricional:

70 calorías; 4 g total grasa;
1 g grasa saturada; 0 mg de colesterol;
55 mg sodio; 8 g carbohidratos,
1 g de fibra; 2 g azúcar; 2 g proteína

El análisis no incluye la sal y pimienta.



Complemento de Coliflor

1 cabeza grande de coliflor
1 cucharada aceite de oliva extra virgen
1 taza cebolla picada

2 cucharadas aceite de oliva extra virgen
3/4 taza migajas de pan integral condimentadas

1 cucharadita ajo en polvo
1/4 taza queso parmesano rallado
Sal y pimienta a gusto

Lave la cabeza de coliflor, **retire** las hojas y el tallo. **Coloque** la cabeza en una olla grande y **cubra** con agua. En fuego alto caliente el agua hasta que **hierva**. **Reduzca** el fuego a medio-bajo; **cubra** y hierva a **fuego lento** hasta que este tierna, 5-7 minutos. **Escorra** y deje enfriar durante 1-2 minutos. **Pique** en trocitos. **Ponga** 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. **Sofría** la

cebolla en aceite hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos. **Añada** 2 cucharadas de aceite de oliva a la cebolla. **Mezcle** las migas de pan y el ajo en polvo; **cocine** hasta que la mezcla tenga burbujas. **Agregue** la coliflor y el queso parmesano a la mezcla de cebolla. **Cocine** de 3 a 5 minutos, hasta que la coliflor esté caliente. **Sazone** con sal y pimienta, sirva caliente.

Hace: 12 porciones de 1/2 taza

Análisis nutricional:

70 calorías; 4 g total grasa;
1 g grasa saturada; 0 mg de colesterol;
55 mg sodio; 8 g carbohidratos,
1 g de fibra; 2 g azúcar; 2 g proteína

El análisis no incluye la sal y pimienta.



La Coliflor de Kentucky

TEMPORADA: junio, septiembre, octubre y principios de noviembre.

DATOS NUTRICIONALES: La coliflor es baja en calorías, con solo 25 calorías por porción de media taza. Es muy baja en sodio y no tiene grasa ni colesterol. Una porción proporciona el 10 por ciento del valor diario recomendado del folato, el 8 por ciento de la fibra dietética y el potasio y el 100 por ciento de la cantidad recomendada de vitamina C.

SELECCIÓN: Las cabezas deben ser de color blanco cremoso, firmes y pesadas. Busque hojas y tallos apretadas, cuajadas sin manchas y de aspecto fresco.

ALMACENAJE: La coliflor puede almacenarse hasta por una semana en una bolsa de plástico en el refrigerador. Manténgala seca y no la lave hasta que esté lista para usar. Cualquier mancha

de color marrón puede ser recortada antes de cocinar.

PREPARACIÓN: La coliflor se come mejor cruda o cocida, apenas tierna y color de nevada blanca. Puede ser deliciosa, o puede ser fuerte, suave y de color beige si se cocina demasiado tiempo. Retire los tallos verdes. Lave y remoje la cabeza de coliflor en agua salada fría durante 30 minutos. Deje la cabeza entera, o rompa en floretes. Cocine cubierto de agua hasta que esté tierna.

PRESERVACIÓN (Congelar): Rompa los floretes en trozos de aproximadamente 1 pulgada de ancho. Lave y escalde por 3 minutos en agua hirviendo, enfríe y escurra. Etiquete y escríbale la fecha al paquete. Congele inmediatamente. Utilice todos los productos congelados dentro de un año.

LA COLIFLOR DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Septiembre 2017

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service

La Coliflor de Kentucky

TEMPORADA: junio, septiembre, octubre y principios de noviembre.

DATOS NUTRICIONALES: La coliflor es baja en calorías, con solo 25 calorías por porción de media taza. Es muy baja en sodio y no tiene grasa ni colesterol. Una porción proporciona el 10 por ciento del valor diario recomendado del folato, el 8 por ciento de la fibra dietética y el potasio y el 100 por ciento de la cantidad recomendada de vitamina C.

SELECCIÓN: Las cabezas deben ser de color blanco cremoso, firmes y pesadas. Busque hojas y tallos apretadas, cuajadas sin manchas y de aspecto fresco.

ALMACENAJE: La coliflor puede almacenarse hasta por una semana en una bolsa de plástico en el refrigerador. Manténgala seca y no la lave hasta que esté lista para usar. Cualquier mancha

de color marrón puede ser recortada antes de cocinar.

PREPARACIÓN: La coliflor se come mejor cruda o cocida, apenas tierna y color de nevada blanca. Puede ser deliciosa, o puede ser fuerte, suave y de color beige si se cocina demasiado tiempo. Retire los tallos verdes. Lave y remoje la cabeza de coliflor en agua salada fría durante 30 minutos. Deje la cabeza entera, o rompa en floretes. Cocine cubierto de agua hasta que esté tierna.

PRESERVACIÓN (Congelar): Rompa los floretes en trozos de aproximadamente 1 pulgada de ancho. Lave y escalde por 3 minutos en agua hirviendo, enfríe y escurra. Etiquete y escríbale la fecha al paquete. Congele inmediatamente. Utilice todos los productos congelados dentro de un año.

LA COLIFLOR DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Septiembre 2017

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service