

# Coliflor



La coliflor es una verdura crucífera, como el brócoli. Suele ser blanca, pero también se puede encontrar coliflor verde, anaranjada y morada.

## Utilizado en:

Refrigerios, acompañantes, sopas, cazuelas, ensaladas o masa de pizza.

## ¿A qué sabe?

La coliflor tiene un sabor ligeramente a nuez y terroso, lo que la convierte en una verdura versátil.

## ¿Cómo lo guardo, lo conservo y lo congelo?

Guárdelos enteros, sin cortar ni lavar, en una bolsa de plástico suelta en el refrigerador, preferiblemente en el cajón de verduras, durante 4 a 7 días. Los floretes precortados se pueden guardar de la misma manera, pero deben consumirse dentro de los 4 días posteriores a su compra. Para congelar: Corte en floretes de 1-1.5 pulgadas. Escalde en agua hirviendo por 3 minutos. Deje enfriar inmediatamente en un baño de hielo, escúrralo y

envuélvalo en un recipiente o bolsa aptos para nevera. Etiquete y feche. Consuma en un plazo de 8 a 12 meses. También puede congelar la coliflor escaldada en una bandeja antes de empaquetarla.

## ¿Cómo lo preparo?

1. Lave la coliflor y déjela secar al aire o con palmaditas. Puede remojarla en agua con sal para eliminar los insectos si lo desea. Enjuáguela para eliminar la sal.
2. Quite las hojas y luego corte la cabeza por la mitad o en cuartos.
3. Corte los floretes en el punto donde se unen con el tallo.
4. Si lo desea, corte los floretes más grandes por la mitad.
5. Prepare según la receta o el método de cocción que se utilice.



## ¿Cómo lo cocino?

**Microondas:** Coloque unas 2 cucharadas de agua en un recipiente apto para microondas, agregue la coliflor, tape el recipiente y caliente en el microondas a alta potencia por unos 3 minutos. La coliflor debe estar tierna al pincharla con un tenedor, pero no empapada ni deshaciéndose.

**Estufa:** Corte en floretes pequeños y sofría a fuego medio con aceite de oliva o mantequilla y los condimentos deseados hasta que estén tiernos al pincharlos con un tenedor. Se puede añadir un poco de agua a la sartén al final para facilitar la cocción de los floretes.

**Ideas para sazonar:** Salado: albahaca, eneldo, ajo, perejil, tomillo, cebollines, limón, mejorana, orégano, estragón y tomillo, paprika ahumado, cúrcuma, cayena o chile en polvo.

Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:  
**www.SNAPedNY.org**  
**¡Conéctese con nosotros!**



*Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.*

## Recetas con Coliflor de SNAP-Ed NY:



**Bocaditos de Coliflor y Búfalo**



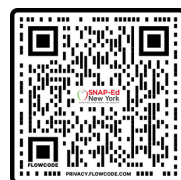
**Croquetas de Coliflor al Horno**



**Coliflor Asada**



Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

