

All About Cauliflower



Fun Fact: 1/2 cup of raw cauliflower only contains about 15 calories!

Cauliflower is loaded with vitamins and minerals such as Vitamin C, Vitamin A, and Potassium!

Buy cauliflower with a creamy white color. All cauliflower should have firm tight heads. The leaves surrounding the florets should be fresh and green.

Refrigerate unwashed cauliflower for up to one week in a bag with holes

Use cauliflower instead of broccoli in many dishes. Cauliflower can also be cut into bite sized florets for dipping or eating in salads!



RECIPE Parmesan Baked Cauliflower

Servings: 5

Prep time: 5 minutes

Cook time: 30-40 minutes

Ingredients:

1 onion, chopped

1 head cauliflower, cut into florets

1 jar tomato sauce

1 can diced tomatoes

1 teaspoon garlic powder

2 teaspoons Italian seasoning

1/4 teaspoon crushed red pepper flakes

Salt and pepper, to taste

2 tablespoons bread crumbs

1/2 cup grated parmesan

Preparation:

1. Preheat the oven to 350 degrees and line a baking dish with aluminum foil.
2. In a mixing bowl, combine the chopped onion, cauliflower, tomato sauce, diced tomatoes, garlic powder, Italian seasoning, crushed red pepper, salt, and pepper. Stir until combined.
3. Place the mixture into the baking dish and top with bread crumbs. Bake for 30 minutes and then add the grated parmesan.
4. Bake for an additional 5-10 minutes until the cheese begins to brown.



Todo sobre el coliflor



Dato curioso: ½ taza de coliflor crudo tiene apenas 15 calorías

Coliflor tiene muchas vitaminas y minerales como vitamina C, vitamina A y potasio

Elija coliflor de color blanco cremoso. Los florets de coliflor deben ser firmes y envueltos en hojas frescas y verdes

Mantenga el coliflor en el refrigerador por 1 semana

Use coliflor en lugar de brócoli. Coliflor puede también ser cortado en tamaño bocadillo para “dipping” o en ensaladas!



RECETA

Coliflor al Horno Estilo Italiano



porciones: 5

Tiempo de cocción:
30—40 minutos

Ingredientes:

- 1 Cebolla picada,
- 1 Cabeza de coliflor cortada en floretes,
- 1 lata de salsa de tomate
- 1 lata de tomates picados
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de condimento italiano u orégano,
- 1/4 cucharadita de pimienta roja,
- 1/2 cucharadita de sal,
- 1/2 cucharadita de pimienta,
- 2 cucharadas de migas de pan (bread crumbs)
- 1/2 taza de queso parmesano

Instrucciones

1. Calentar el horno a 350F y cubra una bandeja de hornear con papel aluminio.
2. En un bol, mezcle la cebolla, los floretes de coliflor, la salsa de tomate, el ajo en polvo, condimento italiano, la pimienta roja, la sal y la pimienta.
3. Colocar la mezcla en la bandeja de hornear. Esparcir las migas de pan sobre la mezcla de coliflor. Hornear por 30 minutos y esparcir el queso parmesano sobre la coliflor.
4. Hornear por 5—10 minutos o hasta que el queso este dorado.
5. Servir.

