

# 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

### Buffalo Roasted Cauliflower



**Servings:** 6 sides

**Prep time:** 5 minutes

**Cook time:** 30-40 minutes

**Ingredients:**

1 head cauliflower, chopped

1 tablespoon oil

Salt and pepper to taste

1/3 cup hot sauce

**Preparation:**

1. Preheat oven to 400 degrees.
2. Cut cauliflower into small florets.
3. Toss the cauliflower florets in the oil and salt and pepper. Arrange in a single layer on a baking sheet and roast in the oven until lightly golden brown, about 30-40 minutes.
4. Once crispy, toss cauliflower in the hot sauce and enjoy!



# 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 Picante



**Número de porciones:** 6

**Tiempo de cocción:** 40 minutos

### Ingredientes

1 libra (500g) de coliflor

1 cucharada de aceite

Una pizca de sal y pimiento

1/3 taza de salsa picante

### Instrucciones

1. Calentar el horno a 400F (204C)
2. Cortar el coliflor en tamaño bocadillo.
3. En un tazón, añadir el coliflor, el aceite, la salsa picante, la sal y el pimiento y mezcle todo.
4. Colocar el coliflor en una bandeja y poner en el horno.
5. Hornear por 30 – 40 minutos.
6. Remover del horno y servir.

