

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 Cauliflower Mac and Cheese



Servings: 4

Prep time:

Cook time: 45 minutes

Ingredients:

3 cups whole wheat pasta

2 cups cauliflower, cut into florets

1 tablespoon cooking oil

1 onion, diced

3 cloves garlic, minced

1 1/4 cup milk

2 cups cheddar cheese

Salt and pepper, to taste

2 tablespoons bread crumbs

Optional:

1/4 teaspoon cayenne pepper

Preparation:

1. Cook pasta according to package instructions. Within the last 2 minutes of cooking time, add cauliflower; drain well.
2. Heat oil in the pot and cook onion until translucent, about 3 minutes. Add garlic and cook for an additional minute.
3. Stir in milk and bring to a light simmer. Add cheese a handful at a time and stir until smooth. Season with salt and pepper to taste.
4. Add more milk as needed until the desired consistency is reached.
5. Once smooth, stir in pasta and cauliflower.
6. Spread pasta mixture into prepared baking dish and add bread crumbs.



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

Macarrón y Queso con Coliflor Asada



Número de porciones: 4

Tiempo de cocción:
45 minutos

Ingredientes:

3 tazas de macarrón integral

2 tazas de coliflor, cortada en floretes

3 dientes de ajo, picado

1 cebolla, picada en cubos

2 cucharadas de mantequilla

2 tazas de queso tipo cheddar

1 ¼ taza de leche

Sal y pimienta a gusto

2 cucharadas de migas de pan

Instrucciones

1. Calentar el horno a 375F (190C).
2. Cocinar el macarrón de acuerdo con las instrucciones del paquete. Añadir el coliflor en los últimos 2 minutos de cocción. Drenar bien.
3. Calentar la mantequilla en un sartén y cocinar la cebolla por 3 minutos. Añadir el ajo y cocinar por 1 minuto.
4. Añadir el leche y hervir a fuego lento. Añadir el queso y mezclar bien hasta que este cremoso. Añadir la sal y la pimienta a gusto.
5. Añadir el macarrón y el coliflor a la mezcla.
6. Colocar el coliflor y el macarrón en la bandeja de hornear. Esparcir las migas de pan por sobre el macarrón y poner en el horno.
7. Hornear por 30 minutos.
8. Servir.

