

# 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 Roasted Cauliflower with Herbed Breadcrumbs

**Servings:** 3 sides

**Prep time:** 3-5 minutes

**Cook time:** 40 minutes

**Ingredients:**

1 head cauliflower, cut into florets

4 tablespoons olive oil

1/2 cup breadcrumbs

1 lemon, juiced

Salt and pepper to taste

**Optional:**

1/4 cup parmesan cheese

**Preparation:**

1. Preheat the oven to 375 degrees F.
2. Cut cauliflower into florets and toss with 2 tablespoons cooking oil.
3. Cover a baking sheet with foil. Place the cauliflower in a single layer on the baking sheet. Season with salt and pepper.
4. Roast until tender and browned, 30-40 minutes
5. Toss cauliflower with lemon juice and sprinkle with breadcrumbs and parmesan cheese, if desired.
6. Serve 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 empanzado y con hierbas



**Número de porciones:** 3

**Tiempo de cocción:** 40 minutos

#### Ingredientes

1 cabeza de coliflor, cortada en florets

4 cucharadas de aceite de oliva

½ taza de migas de pan

jugo de 1 limón

Sal y pimienta a gusto

¼ taza de queso parmesano

#### Preparación

1. Calentar el horno a 375F (190C)
2. Cortar el coliflor en tamaño bocadillo y mezclar con 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Colocar el coliflor en dos bandeja de asar y poner en el horno.
4. Hornear por 30 – 40 minutos.
5. Remover del horno y mezclar el coliflor con el jugo de limón y polvorear con las migas de pan y queso parmesano
6. Servir.

