

# 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 Simple Penne with Cauliflower

**Servings:** 6 servings

**Prep time:** 5 minutes

**Cook time:** 30 minutes

**Ingredients:**

1 pound whole wheat pasta

4 tablespoons cooking oil

1 onion, chopped

3 cloves garlic

2 teaspoons Herb Blend

1 head cauliflower, cut into small florets

Salt and pepper, to taste

1/2 cup grated parmesan cheese

**Preparation:**

1. Boil the pasta according to package directions. Set the pasta aside.
2. Heat the oil in a large skillet and add the onion and garlic. Sauté the onion for one minute and then add the herb blend. Stir in the cauliflower.
3. Season with salt and pepper. Bring to a simmer and cook until the cauliflower is tender, approximately 5 minutes.
4. Add the pasta and stir in the parmesan.
5. Serve and enjoy!



# Todo sobre la Coliflor



**Dato curioso:** 1/2 taza de coliflor cruda solo contiene aproximadamente 15 calorías!

¡La coliflor está cargada de vitaminas y minerales como la vitamina C, la vitamina A y el potasio!

**Compre** coliflor con un color blanco cremoso. Toda coliflor debe tener cabezas apretadas firmes. Las hojas que rodean los floretes deben ser frescas y verdes.

**Refrigere** la coliflor sin lavar por hasta una semana en una bolsa con agujeros

**Use** coliflor en lugar de brócoli en muchos platos. ¡La coliflor también se puede cortar en florecillas del tamaño de un bocado para mojar o comer en ensaladas!



## RECIPES Penne simple con coliflor

**Porciones:** 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Ingredientes:**

1 libra de pasta integral

4 cucharadas de aceite de cocina

1 cebolla picada

3 dientes de ajo

2 cucharaditas de Herb Blend

Coliflor de 1 cabeza, cortada en pequeños floretes

Sal y pimienta para probar

1/2 taza de queso parmesano rallado

**Preparación:**

1. Hervir la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Pon la pasta a un lado.
2. Caliente el aceite en una sartén grande y agregue la cebolla y el ajo. Sofría la cebolla por un minuto y luego agrega la mezcla de hierbas. Agregue la coliflor.
3. Condimentar con sal y pimienta. Llevar a fuego lento y cocinar hasta que la coliflor esté tierna, aproximadamente 5 minutos.
4. Agregue la pasta y agregue el parmesano.
5. ¡Servir y disfrutar!

