Cauliflower/Coliflor

Selección:

Elija coliflor de consistencia compacta, de color blanco crema y con hojas brillantes y fuertemente unidas. Evite coliflor con manchas marrones o secciones sueltas.

Almacenamiento:

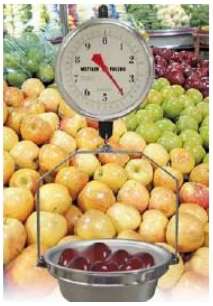
Guarde la coliflor sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta 2 semanas. También puede lavarlo y cortarlo y luego guardarlo en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta una semana.

Sin cortes y en el refrigerador: Hasta 2 semanas
Corte y en el refrigerador: Hasta 1 semana.

Uso:

Enjuagar muy bien antes de prepararlo. Quite las hojas del tallo y corte el tallo justo donde se empiezan los racimos o floretes. Separare los floretes. La coliflor puede comerse cruda, hervida, al vapor, cocida al microondas o al horno.

PESA DIGITAL
El número que aparece en la pantalla es el peso total



PESA MANUAL
El número que señale la flecha es el peso total.

Comprando:

Pésela para saber cuánto va a costar. Coloque la cantidad de coliflor que quiere comprar en la balanza y trate de completar una libra o media libra. El costo es el peso total en libras multiplicado por el precio por libra.

Costo = Peso Total (libras) x Precio por libra

Use la siguiente tabla para calcular el costo total. Ejemplo: ¿Cuál es el costo total de una coliflor de 2 libras si el precio por libra es de $1.49?

2 lbs X $1.49= $2.98

Precio por Libra (Lb)	1 lb	1.5 lb	2 lb	2.5 lb	3 lb	3.5 lb
$ 0.49	$0.49	$0.74	$0.98	$1.23	$1.47	$1.72
$ 0.59	$0.59	$0.89	$1.18	$1.48	$1.77	$2.07
$ 0.69	$0.69	$1.04	$1.38	$1.73	$2.07	$2.42
$ 0.79	$0.79	$1.19	$1.58	$1.98	$2.37	$2.77
$ 0.89	$0.89	$1.34	$1.78	$2.23	$2.67	$3.12
$ 0.99	$0.99	$1.49	$1.98	$2.48	$2.97	$3.47
$ 1.09	$1.09	$1.64	$2.18	$2.73	$3.27	$3.82
$ 1.19	$1.19	$1.79	$2.38	$2.98	$3.57	$4.17
$ 1.29	$1.29	$1.94	$2.58	$3.23	$3.87	$4.52
$ 1.39	$1.39	$2.09	$2.78	$3.48	$4.17	$4.87
$ 1.49	$1.49	$2.24	$2.98	$3.73	$4.47	$5.22
$ 1.59	$1.59	$2.39	$3.18	$3.98	$4.77	$5.57
$ 1.69	$1.69	$2.54	$3.38	$4.23	$5.07	$5.92
$ 1.79	$1.79	$2.69	$3.58	$4.48	$5.37	$6.27
$ 1.89	$1.89	$2.84	$3.78	$4.73	$5.67	$6.62
$ 1.99	$1.99	$2.99	$3.98	$4.98	$5.97	$6.97

Sepa cómo. Sepa ahora.

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska–Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los programas educativos de la Universidad de Nebraska–Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska–Lincoln y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Nutrición:

Una taza de Coliflor

Nutrition Facts	
Serving Size 1/6 medium head (99g)	
Amount Per Serving	
Calories 25	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 30mg	1%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 2g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 100%
Calcium 2%	Iron 2%

Las Etiquetas de Información Nutricional no siempre están disponibles para las frutas y verduras en el supermercado. Esto puede hacer que sea difícil determinar el contenido de nutrientes.

La etiqueta de información nutricional que aparece aquí es para 1 taza de Coliflor. La coliflor tienes diferentes tamaños, Usted puede estimar el contenido nutricional usando eta información para pequeños o grandes coliflores.

Receta:

Spicy Cauliflower Tapas

Tiempo de Preparación: 30 minutos
Porciones: 4
Tazas de Vegetales por Porción: 2

Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite de oliva
2 dientes de ajo, pelados y picados
1 ½ cucharaditas de hojuelas de pimienta roja
1 cabeza de coliflor, separada en ramilletes
⅓ de taza de jugo de limón
1 cucharada de cáscara de limón, rallada
½ taza de cilantro picado

Preparación:

1. Caliente el aceite de oliva en un sartén pequeño, añada el ajo y las hojuelas de pimienta roja. Retire del fuego y enfríe completamente.
2. Cocine al vapor la coliflor.
3. Ponga la coliflor en un tazón mediano. Agregue el jugo de limón y la ralladura de limón al aceite para dar sabor, mezcle bien. Vierta sobre la coliflor caliente. Revuelva suavemente y deje enfriar.
4. Justo antes de servir, mezcle con cilantro picado

Información Nutricional por porción:

Calorías 84, Total de Grasa 2.7g, Grasa Saturada (0.4g) Colesterol 0mg, Sodio 65mg, Carbohidratos 14g, Fibra 6g, Proteína 4g.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA siglas en inglés) y el Programa de Educación en Nutrición de Alimentos Suplementarios (EFNEP siglas en Inglés). El Programa de Asistencia Nutricional ofrece asistencia relacionada con nutrición para personas con bajos ingresos. También le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame 1-800-430-3244.