

# Coliflor





## CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca las cabezas de coliflor de color blanco, que estén firmes y compactas.
- Evita la coliflor con ramitas florales abiertas o con manchas oscuras.

## ¿SABÍAS QUE...?

- La coliflor vino de Asia y del Mediterráneo hace más de 2,000 años
- La coliflor es blanca porque la cabeza está cubierta de hojas verdes que le tapan la luz del sol cuando se está desarrollando.

## ¿PORQUÉ ES BUENA PARA TÍ?

Una taza de ramitas florales de coliflor contiene:

- Una excelente fuente de vitamina C y vitamina K.
- Ácido fólico, vitamina B6 y fibra.

## IDEAS PARA SERVIR

- En un sartén, saltea las ramitas de coliflor con un sazónador italiano.
- Añade ramitas florales de coliflor a las salsas para pasta.

## TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles de mediados del otoño a principios de la primavera, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

## ALMACENAMIENTO

Guarda la coliflor en una bolsa de plástico abierta en el refrigerador hasta por cinco días.