



Cauliflower

Varieties: White (Snowball, Giant of Naples), Purple (Violet Queen, Purple Cape), Orange (Cheddar, Orange Bouquet), Green (Green Macerata)

Storage:

- ◊ Refrigerate raw cauliflower, tightly wrapped, for 3-5 days.
- ◊ Cooked cauliflower will keep in the refrigerator for 1-3 days.

Preparation:

- ◊ Wash with cool water.
- ◊ Remove yellowed leaves and tough stems and discard or compost.
- ◊ Cook head whole or break apart into florets using your hands or a knife.

Quick Recipe: *Cauliflower Soup*

1. Break apart a whole head of cauliflower and boil, covered in salted water, until tender.
2. Optional: while cauliflower cooks, sautee 1 medium onion in butter or oil.
3. Puree cauliflower and onion, if using, in a blender with a small amount of cooking liquid or milk until soup is desired consistency.
4. Return soup to pan and simmer for an additional 5-7 minutes.
5. Serve topped with parsley, green onion, and/or shredded cheese.

capitalareafoodbank.org/produce-guides



Good for You:

- ◊ Cauliflower is rich in antioxidants, which protect against many diseases, including some types of cancer.

Ways to Use:

- ◊ Mash cauliflower with potatoes for extra nutrition.
- ◊ Stir cauliflower puree into soups and creamy sauces as a thickener.
- ◊ Finely chop or pulse in a food processor and use as an addition to or substitute for rice.

Fun Fact:

The word cauliflower comes from the Latin words for "cabbage flower." The part we eat is actually a cluster of flower heads which will develop seeds if left undisturbed.

Nutrition Facts	
Amount Per 1 cup raw	
Calories	27
Total Fat 0g	Carbohydrates 5g
Saturated Fat 0g	Dietary Fiber 2g
Sodium 32mg	Protein 2g

Together we can solve hunger™



Coliflor

Variedades: Blanco (Bola de nieve, Gigante de Nápoles), Púrpura (Reina violeta, Capa púrpura), Naranja (Cheddar, Ramo de naranja), Verde (Macerata verde)

Almacenamiento:

- ◊ Refrigere la coliflor cruda, bien envuelta, durante 3 a 5 días.
- ◊ La coliflor cocida se mantendrá en el refrigerador durante 1 a 3 días.

Preparación:

- ◊ Lave con agua fría.
- ◊ Retire las hojas amarillentas y los tallos duros y deséchelos o haga compost.
- ◊ Cocine la cabeza entera o sepárela en floretes con las manos o un cuchillo.

Receta Rápida: Sopa de Coliflor

1. Separe una cabeza entera de coliflor y hierva, cubierta con agua con sal, hasta que esté tierna.
2. Opcional: mientras se cocina la coliflor, saltee 1 cebolla mediana en mantequilla o aceite.
3. Triture la coliflor y la cebolla, si la está usando, en una licuadora con una pequeña cantidad de líquido para cocinar o leche hasta que la sopa tenga la consistencia deseada.
4. Regrese la sopa a la sartén y cocine a fuego lento durante 5 a 7 minutos adicionales.
5. Sirva cubierta con perejil, cebolla verde y/o queso

capitalareafoodbank.org/produce-guides



Saludables:

- ◊ La coliflor es rica en antioxidantes, que protegen de muchas enfermedades, incluso algunos tipos de cáncer

Modos de Usar:

- ◊ Haga un puré de coliflor con papas para obtener una nutrición extra.
- ◊ Mezcle el puré de coliflor en sopas y salsas cremosas como espesante.
- ◊ Píquela finamente o colóquela en un procesador de alimentos y úsela como un complemento o sustituto del arroz.

Dato Curioso:

La palabra coliflor proviene de las palabras latinas "flor de repollo". La parte que comemos es un racimo de floretes que desarrollarán semillas si se las deja.

Datos de Nutrición

Cantidad por 1 taza de coliflor cruda

Calorías **27**

Grasa Total 0g	Carbohidratos 5g
Grasa Saturada 0g	Fibra Dietética 2g
Sodio 32mg	Protein 2g

Together we can solve hunger™