

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LA COLIFLOR

- La coliflor es alta en vitamina C, que apoya el sistema inmunológico.
- La coliflor es una gran fuente de folato, un tipo de vitamina B que promueve la salud de los tejidos en el cuerpo.
- Una dieta rica en comidas que contienen fibra como la coliflor ayuda a promover un peso saludable y previene enfermedades del corazón y la diabetes.



SALUDABLE, EN BUEN ESTADO FÍSICO Y LISTO PARA APRENDER

- Para ayudar a limitar cuánto tiempo su hijo mira pantallas, mantenga las televisiones fuera de los dormitorios. De esta manera puede limitar cuánto y qué está mirando.

CULTIVADO EN OREGÓN

En la mayoría de Oregon se puede sembrar la coliflor a finales del verano y ser cosechada a finales de otoño o a principios del invierno. Es una gran manera de extenderle la vida a su jardín. ¡Hasta puede intentar crecer la coliflor en una maceta en su porche o en el balcón!

VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE

Trate de reusar las bolsas donde vienen los cereales y las galletas. Solo voltéelas al reverso para lavarlas y secarlas. Estas bolsas son muy resistentes y se pueden usar una y otra vez.



SOLO PARA NIÑOS

Dele florecitas de coliflor, zanahorias, apio, jitomates y cualquier otra verdura fácil de comer a sus hijos. Anímelos a hacer dibujos de verduras y después a 'borrar' el dibujo al comérselo. Jugando con comida haciendo 'comida que se come' incrementa el conocimiento de comidas nuevas.



SU COCINA DE OREGÓN

¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- La coliflor puede ser un bocadillo sabroso, rociada con aceite de oliva y sal. Asela en el horno a temperatura de 450 grados hasta que la coliflor se haga dorada.
- Agregue coliflor picada a su macarrón con queso.
- Cuando haga papa molida, sustitúyale un poco de coliflor en vez de pura papa para una comida con menos almidón.
- Pique coliflor cruda y agregue a una ensalada verde.
- La coliflor es una gran adición a sopas y caldos.



PUNTOS IMPORTANTES DE LOS PRODUCTOS FRESCOS

- La cabeza de la coliflor debe estar firme y apretada sin ningún punto mallugado.
- Envuelva la coliflor en plástico y mantenga crujiente en el refrigerador has por una semana.
- Para prepararse, quite las hojas y corte el tronco. Corte en florecitas pequeñas en tamaño de bocados.
- No corte la coliflor hasta que se vaya a usar. La humedad adicional que se le queda después de lavarse puede provocar que se pudra.

Aprenda más:

Visite la página de internet de Oregon Department of Education Child Nutrition Programs en www.ode.state.or.us/go/f2sgardens.

RECIPES: CAULIFLOWER POPCORN

INGREDIENTS:

- 1 large head of cauliflower, cut into florets
- 4 T olive oil
- ½ T sugar
- ½ T salt
- ¼ T black pepper

DIRECTIONS:

1. Preheat oven to 425 degrees.
2. In a large bowl, combine the olive oil, salt, sugar and pepper. Add the cauliflower and toss well.
3. Spread the cauliflower florets on a baking sheet and roast for 30 minutes, turning 3 or 4 times, until most of the pieces have turned brown. The browner the cauliflower pieces turn, the more caramelization occurs and the sweeter they taste.



CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES RECOMENDADAS DIARIAMENTE

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de años 13+
Varones	2 ½ - 5 tazas por día	4 ½ - 6 ½ tazas por día
Mujeres	2 ½ - 5 tazas por día	3 ½ - 5 tazas por día

Si tiene una vida activa, coma la cantidad más grande de tasas por día.
Visite choosemyplate.gov para obtener más información.