



HAGA
PREGUNTAS A
SU NIÑO SOBRE
LA COLIFLOR

¡COLIFLOR!

En este mes, estamos aprendiendo todo sobre la coliflor. La coliflor es de la misma familia que el repollo del cual ya hemos aprendido. La temporada de la coliflor es durante el verano y la podemos encontrar en los meses de septiembre a noviembre y algunas veces en la primavera. Debido a la popularidad de este vegetal, se puede encontrar la coliflor durante todo el año en todas las tiendas del mercado. Usted puede preparar la coliflor de varias formas. Puede cocinarla al vapor, al horno o mezclada en sopa. ¡Añada variedad utilizando la coliflor blanca, anaranjada o morada!

RECETA DE LA CLASE - ¡INTÉNTALO EN CASA!

★ CONSEJOS

- Elija la coliflor que tenga sus flores apretadas y que no esté de color café.
- Coloque la coliflor dentro de una bolsa cuando la almacene en el refrigerador.
- Verifique que la coliflor no tenga insectos y si los tiene, simplemente sumerja la coliflor en agua para quitarlos de ella.
- Quítele las hojas antes de cortarla.
- ¡Pruebe la coliflor blanca, anaranjada y morada!



LOS NIÑOS PUEDEN COCINAR: LA COLIFLOR

Los niños pueden ayudar en la preparación de la coliflor con:

- Lavar la coliflor
- Usando sus manos para romper las flores
- Revolviendo las flores en el aceite y especias, usando una cuchara grande o con sus manos limpias.

COLIFLOR AL HORNO

PARA 4 PERSONAS

1 coliflor grande (1-1½ lbs.)
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta
1 cucharada de aceite de oliva
Opcional 1 cucharadita de cúrcuma, comino o cilantro. Se puede combinarlas o usarlas solas.

INSTRUCCIONES:

1. Caliente el horno o el horno tostador a 400 grados.
2. Corte o separe las florecillas. Revuélvalas con aceite de oliva, sal y pimienta, o con hierbas si gusta.
3. Ponga las florecillas sobre una bandeja de horno y cocínelas por 20-30 minutos. Las florecillas deben estar blandas y un poco cafés.
4. Sirvalas calientes.