

# Cauliflower

## Storage

Store in a paper bag in the refrigerator for up to a week.



## Preparation

Wash well in cold water, then cut the florets off the stalk. Cauliflower can be eaten raw as a snack or in salad, and it can be stir-fried, boiled, baked, or roasted.

## Nutrition

Cauliflower is beneficial for cardiovascular, digestive, and immune systems. IT is rich in antioxidants and helps to decrease the risk of several cancers. Like broccoli, cauliflower is more beneficial when cooked and steaming is the best method of cooking.

# Coliflor

## Como guardar

Guarda en una bolsa de papel en la nevera hasta una semana.



## Preparación

Lava bien en agua fría y corta las flores de los tallos. Se puede comer cruda o se puede cocer ligeramente frita, hervida, al horno o asada.

## Nutrición

La coliflor es buena para el sistema cardiaco, digestivo e inmune. Es muy rico en antioxidantes y ayuda reducir el riesgo de varios canceres. Como el brócoli, la coliflor tiene más beneficio cuando se come cocida. La mayor manera es al vapor.