

# Cauliflower



**Nutrition:** Cauliflower is a superfood because it contains many healthy compounds that may ward off cancer and heart disease.

**Storage:** Refrigerate in a loosely sealed plastic bag.



## Roasted Cauliflower

*Makes 8 servings*

### Ingredients:

- 1 cauliflower head
- 2 tablespoons oil (olive, vegetable or canola)
- If available:  $\frac{1}{4}$  teaspoon salt and pepper
- If available:  $\frac{1}{2}$  cup shredded Parmesan cheese (can substitute any cheese)

### Directions:

1. Preheat oven to 450 degrees F.
2. Cut cauliflower florets off stem and chop to desired size.
3. Combine oil, salt, and pepper in a large bowl. Toss cauliflower in mixture.
4. Transfer to a baking pan and roast in oven for 15-20 minutes.
5. Sprinkle with cheese and roast for an additional 5-10 minutes.

# Coliflor



**Nutrición:** La coliflor es un súper alimento porque contiene muchos compuestos saludables que pueden prevenir el cáncer y las enfermedades del corazón.

**Almacenamiento:** Refrigere en una bolsa de plástico holgada.



## Coliflor Asado

*Rinde 8 porciones*

### Ingredientes:

- 1 cabeza de coliflor
- 2 cucharadas de aceite (oliva, vegetal o canola)
- Si está disponible:  $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal y pimienta
- Si está disponible:  $\frac{1}{2}$  taza de queso parmesano rallado (puede sustituir cualquier queso)

### Direcciones:

1. Precaliente el horno a 450 grados F.
2. Corte los tallos de coliflor del tallo y córtelos al tamaño deseado.
3. Combine el aceite, la sal y la pimienta en un tazón grande. Mezcle la coliflor en la mezcla.
4. Transfiera a una bandeja para hornear y ase en el horno durante 15-20 minutos.
5. Espolvoree con queso y asado durante 5-10 minutos adicionales.