

# Cauliflower

## How to Prepare:

Wash the cauliflower.  
Discard the leaves, but keep the stems as they can be cooked with the florets

## How to Use :

Cauliflower can be eaten raw or cooked. It can be roasted or steamed, added to stir fries, and can even be mashed to make a low calorie mashed “potato”



## How to Store :

Store in a plastic bag in the fridge for 5-7 days.

## Nutrition Facts:

Cauliflower is very high in vitamin C but also contains vitamin K, folate and fiber.

# Coliflor

## Como Preparar:

Lave la coliflor. Guarde el tallo, puede comer todas las partes

## Como Usar:

Puede comerla cocinada o cruda. Puede cocinarla en vapor o asarla, o hace puré de coliflor que parece mucho de puré de papas sin mucha de las calorías.



## Como Almacenar:

Póngala en una bolsa de plástico en el refrigerador durante 5-7 días.

## Datos de Nutrición:

La coliflor contiene mucho vitamina C y vitamina K, folato y fibra.