

# Brócoli y coliflor

## ¡Entallándose!

¿Está usando todo su brócoli? Los tallos de brócoli son deliciosos y llenos de nutrientes. Alise el tallo del brócoli con un pelador de verduras para quitar la capa externa fibrosa. Corte, corte en cubitos o en rodajas el tallo, como usted como prefiera. Añádalos a cualquier plato asado, al vapor, salteado o frito.



## Programa de Frutas y Verduras Frescas

El Programa de Frutas y Verduras Frescas permite a las escuelas proporcionar a los niños frutas y verduras frescas gratuitas durante el día escolar. Cada año las escuelas que tienen 50 por ciento o más de sus estudiantes elegibles para comidas gratuitas o a precio reducido pueden aplicar.

Al igual que Pick a **better snack**™, el Programa de Frutas y Verduras Frescas introduce a los niños a una variedad de productos que de otra manera no tendrían la oportunidad de probar. Para más información, visite <https://educateiowa.gov> y busque el Programa de Frutas y Verduras Frescas.

# Fuel your fun

Eat fruits  
and veggies.



## Puré de coliflor

Sirve: 4 porciones

### Ingredientes

- ◆ 1 coliflor de cabeza grande
- ◆ 1 taza de agua
- ◆ 1 cucharada de margarina
- ◆ Sal y pimienta negra (al gusto)
- ◆ 3 cucharadas de yogur natural

### Instrucciones

- 1 Con las manos y un cuchillo pequeño y afilado separe la coliflor en ramilletes y corte el tallo finamente. (Deseche el tallo interno duro).
- 2 Ponga una olla en la estufa, añada el agua y la coliflor, y lleve a ebullición a fuego alto. Cubra y baje el fuego a un nivel bajo.
- 3 Cueza la coliflor hasta que esté muy tierna, de 15 a 35 minutos dependiendo del tamaño de los ramilletes de coliflor. Si queda líquido en la olla, escurra la coliflor en un colador y regrésela a la olla.
- 4 Triture, usando un triturador de papas, o mezcle con una licuadora manual o procesador de alimentos.
- 5 Añada la margarina, el yogur, la sal y la pimienta y haga un puré hasta que esté suave. Sirva inmediatamente o cubra y refrigere hasta 2 días.

Adaptado de <http://www.chopchopmag.org>.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA-SNAP. Pick a **better snack**™ fue desarrollado por el Departamento de Salud Pública de Iowa en asociación con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. Creado en agosto de 2018.

Pick a **better snack**™

