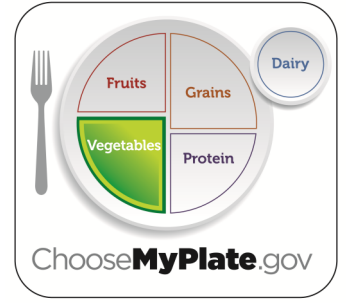
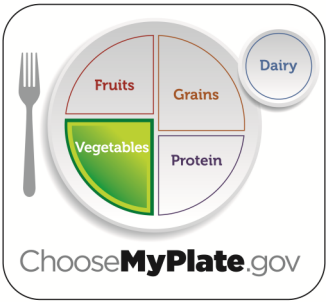


Cauliflower/Coliflor

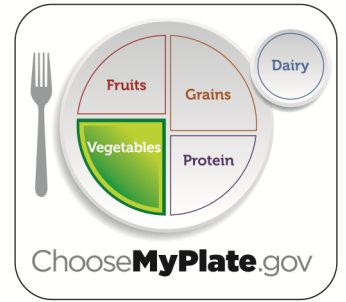


Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕

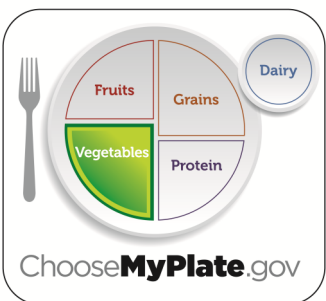


Cauliflower/Coliflor

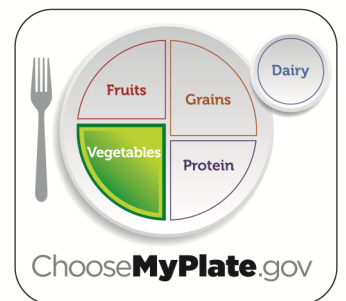


Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕



Cauliflower/Coliflor



Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

- Cut into florets and drizzle with olive oil, herbs and spices. Roast in the oven.
- Steam florets and mash cooled cauliflower with a fork along with your favorite herbs, spices, and low-fat cheese for a delicious cauliflower mash.
- Add color to your side salad with purple, green, orange, or white florets.

- Cortar en floretes y rociar con aceite de oliva, hierbas y especias. Asar en el horno.
- Cocinar los floretes al vapor, y ya enfriado use un tenedor para hacer un puré de coliflor con sus hierbas favoritas, especias y queso bajo en grasa para un puré de coliflor delicioso.
- Añada color a su ensalada con floretes morados, verdes, anaranjados o blancos.



- Cut into florets and drizzle with olive oil, herbs and spices. Roast in the oven.
- Steam florets and mash cooled cauliflower with a fork along with your favorite herbs, spices, and low-fat cheese for a delicious cauliflower mash.
- Add color to your side salad with purple, green, orange, or white florets.

- Cortar en floretes y rociar con aceite de oliva, hierbas y especias. Asar en el horno.
- Cocinar los floretes al vapor, y ya enfriado use un tenedor para hacer un puré de coliflor con sus hierbas favoritas, especias y queso bajo en grasa para un puré de coliflor delicioso.
- Añada color a su ensalada con floretes morados, verdes, anaranjados o blancos.



- Cut into florets and drizzle with olive oil, herbs and spices. Roast in the oven.
- Steam florets and mash cooled cauliflower with a fork along with your favorite herbs, spices, and low-fat cheese for a delicious cauliflower mash.
- Add color to your side salad with purple, green, orange, or white florets.

- Cortar en floretes y rociar con aceite de oliva, hierbas y especias. Asar en el horno.
- Cocinar los floretes al vapor, y ya enfriado use un tenedor para hacer un puré de coliflor con sus hierbas favoritas, especias y queso bajo en grasa para un puré de coliflor delicioso.
- Añada color a su ensalada con floretes morados, verdes, anaranjados o blancos.