



La hortaliza del mes

Coliflor

PARTES COMESTIBLES:

Hojas más tiernas.

¿COMÓ NOS AYUDA A ESTAR SANOS?

INFLORESCENCIAS:

El principal componente de la coliflor es agua. Su contenido en potasio ayuda al correcto funcionamiento del sistema nervioso y los músculos, favoreciendo la regulación de la presión arterial. En relación a las vitaminas, destaca la vitamina C, que mejora la absorción del hierro y protege a las células del daño oxidativo. Aunque parte de la misma puede perderse en los procesos de cocción. Además contiene folatos que contribuyen al correcto funcionamiento del sistema inmunitario.

HOJAS:

Las hojas contienen vitamina A, estimulando el sistema inmunitario y mejorando la visión.





La hortaliza del mes

Coliflor

¿COMÓ PODEMOS INTRODUCIRLA EN NUESTRA DIETA?

HOJAS:

- Podemos usarlas para realizar caldos y cremas de verduras. O bien saltearlas o añadirles a una tortilla o guiso. Las hojas exteriores (las grandes y de color verde oscuro) son un poco más ásperas y ligeramente amargas, es necesario retirar la parte más fibrosa de los tallos duros. Las hojas internas más pequeñas, cercanas a los cogollos de coliflor son más delicadas. Saben como el repollo y no es necesario quitar la parte fibrosa.

TALLOS:

- Pelamos los tallos con un pelador de patatas, para usarlos en salteados. O podemos rallarlos y añadirlos a la ensalada o sopas. Son más duros en la parte inferior del tallo, pero el resto de los tallos son bastante tiernos cuando se cocinan y a veces no es necesario pelarlos.

FLOR:

- Puede prepararse al vapor, hervida, asada o gratinada. Es buena acompañante de pescados y carnes o podemos usarla como protagonista única de un plato.

