

# ¡Estamos celebrando la coliflor!

¡Prepare la coliflor de muchas maneras: al vapor, rostizada o en tots!



## ¿Sabía usted?

Al igual que las papas, la coliflor tiene un alto contenido de vitamina C y se puede rallar para hacer tots.

¡Pruebe los Tots de Coliflor al Horno de Héroe de Alimentos para darle un giro sorprendente a su rutina de comidas!



**Oregon State**  
University



¡Visite [Héroe de Alimentos](https://www.foodhero.org/es) para encontrar más recetas saludables y deliciosas que se ajustan a su presupuesto!