

COLIFLOR

DE OREGÓN

CULTIVADOS PARA ESCUELAS

Las hojas de la coliflor protegen la cabeza de la coliflor del sol. Si la coliflor blanca es expuesta al sol mientras crece, ¡puede hacerse verde!



NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LA COLIFLOR

- ~ La coliflor es una excelente fuente de vitamina C, que apoya el sistema inmunológico.
- ~ La coliflor es una gran fuente de folato, un tipo de vitamina B que promueve la salud de los tejidos en el cuerpo.
- ~ Una dieta rica en comidas que contienen fibra como la coliflor ayuda a promover un peso saludable y previene enfermedades del corazón y la diabetes.

Se dice que la coliflor originó de donde ahora es Turquía y se expandió al este a la India y para el oeste a Italia.



El nombre coliflor quiere decir flor de repollo. ¡Esto es porque en realidad la coliflor es una flor que todavía no se ha desarrollado!



Aunque la coliflor más comúnmente usada en Estados Unidos es la blanca, ¡también hay de color verde, amarilla, y hasta morada!



El tronco y las hojas de la planta de la coliflor tienen un sabor fuerte, pero ¡y usarse para hacer un buen caldo!