



# Local PICK OF THE MONTH

February 2024

## Orange Cauliflower

### Creamy Cauliflower Dip

#### Ingredients

- 1 small cauliflower head, roughly chopped.
- 2 large garlic gloves, peeled.
- 1/3 cup plain Greek yogurt.
- 3 Tablespoons olive oil.
- 2 teaspoons maple syrup.
- 1/4 tsp onion powder.
- Salt and pepper to taste.

#### Directions

- Preheat oven to 375 F.
- Coat the cauliflower and garlic cloves with 1 Tablespoon of oil. Arrange in a single layer on a baking sheet and roast for 20 minutes.
- Allow cauliflower and garlic to cool. Add to a blender with yogurt, remaining oil, maple syrup, and garlic powder. Blend until smooth.
- Chill for 30 minutes before serving.

Yields 8, 1/2 cup servings.

**Nutrition information per serving:** 90 calories, 6 g fat, 2 g fiber, 7 g carbohydrates, 3 g protein

Recipe adapted from [everydayhealthyrecipes.com](http://everydayhealthyrecipes.com)

### What's so great about orange cauliflower?

- Cauliflower is a good source of Vitamin C.
- Compared to white cauliflower, orange cauliflower has more beta-carotene which is an antioxidant that may reduce risk of cardiovascular disease and certain types of cancers.



### What's the best way to eat orange cauliflower?

- Use orange cauliflower in any recipe where you would use white cauliflower.
- Feeling creative? Try a recipe for cauliflower fried rice or cauliflower pizza crust.

### Selection and preparation

Selection and preparation	
<b>Selection</b> Choose cauliflower heads that are firm, compact, and heavy.	<b>Storage</b> Store cauliflower in a perforated plastic bag in the crisper drawer of your fridge.
<b>Preparation</b> Rinse prior to eating or cooking.	<b>Cooking</b> Steam, roast, bake, or mash.



Samaritan  
Health Services



Local

# SELECCIÓN DEL MES

Febrero 2024

## Coliflor Naranja

### Dip cremosos de coliflor

#### Ingredientes

- 1 pequeña coliflor picada en trozos grandes.
- 2 dientes de ajo grandes, pelados.
- 1/3 taza de yogur griego natural.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 cucharaditas miel de maple
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo.
- Sal y pimienta al gusto.

#### Instrucciones

- Precaliente el horno a 375 F.
- Untar la coliflor y los dientes de ajo con 1 cucharada de aceite, colóquelos en una sola capa sobre una bandeja para hornear y ase durante 20 min.
- Deje que la coliflor y el ajo se enfríen, agréguelos a una licuadora con el yogur, el aceite restante, la miel de maple y la cebolla en polvo mezclar hasta que este suave.
- Enfriar durante 30 min antes de servir.

Rinde 8 porciones de 1/2 taza

#### Información nutricional por

porción: 90 calorías, 6 g de grasa, 2 g fibra, 7 g carbohidratos, 3 g proteína

Receta adaptada de [everydayhealthyrecipes.com](http://everydayhealthyrecipes.com)

### ¿Qué tiene de bueno la coliflor naranja?

- La coliflor es una buena fuente de vitamina C.
- En comparación con la coliflor blanca, la coliflor Naranja tiene mas betacaroteno, que es un antioxidante que puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.



### ¿Cuál es la mejor forma de comer la coliflor naranja?

- Use coliflor naranja en cualquier receta que se use coliflor blanca.
- ¿Se siente creativo (a)? Pruebe una receta de arroz frito de coliflor o masa de pizza de coliflor

### Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Elija cabezas de coliflor que sean firmes, compactas y pesadas.	Guarde la coliflor en una bolsa de plástico perforada en el cajón para verduras de su refrigerador.
Preparación	Modo de cocinarlas
Enjuague antes de comer o cocinar	Cocer al vapor, asar, hornear o hacer puré



Samaritan  
Health Services