



## Local PICK OF THE MONTH

May 2026

### Cauliflower

#### Creamy Mashed Cauliflower

##### Ingredients

- 1 medium cauliflower head.
- 2 Tablespoons unsalted butter.
- 1 teaspoon minced garlic.
- 1/4 cup parmesan cheese.
- 1 teaspoon salt.
- 1/8 teaspoon black pepper.

##### Directions

- Wash and dry the cauliflower. Remove outer leaves and cut into florets or chunks.
- Place cauliflower florets in a microwave-safe bowl with 4 tablespoons of water. Cover and microwave on high for about 10 minutes, until soft.
- Carefully drain the cauliflower and place in a food processor with remaining ingredients.
- Process until smooth, about 1-2 minutes.

Yields 4, 1 cup servings.

**Nutrition information per serving:** 115 calories, 8 g fat, 3 g fiber, 6 g carbohydrates, 5 g protein

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

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

- Cauliflower is an excellent source of vitamin C which helps maintain a healthy immune system.
- Cauliflower is high in fiber.
- Cauliflower contains antioxidants to help reduce inflammation.



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

- Cauliflower can be enjoyed raw or cooked.
- The mild flavor of cauliflower lends itself well to a variety of flavors and uses.
- Enjoy as a side dish or add it to soup, casserole, curry, stir fry, or sheet pan meals.

#### Selection and preparation

| Selection                                                              | Storage                                                           |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Choose a firm, compact head with tightly packed florets.               | Refrigerate cauliflower unwashed in a loose bag for 1 to 2 weeks. |
| Preparation                                                            | Cooking                                                           |
| Wash, dry, and remove the leaves. Cut into slices, florets, or chunks. | Cauliflower can be boiled, steamed, oven roasted, or air fried!   |



Samaritan  
Health Services



Local

# SELECCIÓN DEL MES

Mayo 2026

## Coliflor

### Puré cremoso de coliflor

#### Ingredientes

- 1 cabeza mediana de coliflor.
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal.
- 1 cucharadita de ajo picado.
- 1/4 de taza de queso parmesano.
- 1 cucharadita de sal.
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra.

#### Instrucciones

- Lava y seca la coliflor. Retire las hojas exteriores y corte en floretes o trozos.
- Coloque los floretes de coliflor en un recipiente apto para microondas con 4 cucharadas de agua. Cubra y cocine en el microondas a potencia alta durante unos 10 minutos, hasta que esté suave.
- Escurre cuidadosamente la coliflor y colócala en un procesador de alimentos junto con los demás ingredientes.
- Procesa hasta obtener una mezcla suave, aproximadamente de 1 a 2 minutos.

Rinde 4 porciones de 1 taza.

#### Información nutricional por porción:

115 calorías, 8 g grasa, 3 g de fibra, 6 g carbohidratos, 5 g proteína

Receta adaptada de  
healthyrecipesblogs.com.

### ¿Qué tiene de bueno la coliflor?

- La coliflor es una excelente fuente de vitamina C, la cual ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable.
- La coliflor tiene un alto contenido de fibra.
- La coliflor contiene antioxidantes que ayudan a reducir la inflamación.



### ¿Cuál es la mejor manera de comer coliflor?

- La coliflor se puede disfrutar cruda o cocida.
- El sabor suave de la coliflor combina bien con una gran variedad de sabores y usos.
- Disfrútela como acompañamiento o agréguela a sopas, guisos, curry, salteados o comidas preparadas en una sola bandeja.

### Selección y preparación

| Selección                                                             | Almacenamiento                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Elija una cabeza firme y compacta, con los floretes bien compactos.   | Refrigere la coliflor sin lavar en una bolsa suelta por 1 a 2 semanas.                           |
| Preparación                                                           | Modo de cocinar                                                                                  |
| Lave, seque y quite las hojas. Corte en rebanadas, floretes o trozos. | ¡La coliflor se puede hervir, cocinar al vapor, asar al horno o preparar en la freidora de aire! |



Samaritan  
Health Services