

Asunto: Boletín informativo de octubre

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En octubre (y durante todo el año), puede encontrar coliflor en el supermercado. Las coliflores (y los brócolis) son miembros florecientes de la familia de las coles. Otros miembros de la familia de las coles son las coles de Bruselas, los repollos y los nabos. Juntos, se conocen como “verduras crucíferas”. Las verduras crucíferas tienen muchos beneficios para la salud y, como otras frutas y verduras, se asocian a menos enfermedades y una mejor salud.

La coliflor es una excelente fuente de vitamina C, potasio y fibra.

Cuando elige una coliflor, debe ser sólida, pesada y sin manchas, y debe tener hojas verdes frescas. A veces puede encontrar coliflores moradas, verdes y anaranjadas en la tienda. ¡Anímese a probarlas! La coliflor se puede cocinar entera o separada en racimos (que parecen arbolitos). Cuando cocina la coliflor, puede agregar leche o jugo de limón para mantener el brillo. Últimamente, muchas personas pasan la coliflor por el pasapuré y la usan para agregar más verduras a los platos de arroz o para reducir la ingesta de carbohidratos. La coliflor se puede usar en una variedad de recetas creativas.

Cómo comerlas:

- Se pueden comer crudas, ya sea solas o con aderezo.
- Se pueden cocinar al vapor con especias o marinadas de su elección.
- Se pueden hervir más tiempo para que estén más blandas o menos tiempo para que estén crujientes.
- Incluso puede cocinar una coliflor entera y agregarle condimentos (puede hervirla en un caldo de verduras para darle más sabor). Una coliflor entera, que pesa aproximadamente 1 1/2 libras, tardará entre 10 y 15 minutos. (Cocínela con la cabeza hacia abajo para mantenerla bajo el agua). Los racimos de coliflor y brócoli tardarán entre 3 y 6 minutos. Los tallos del brócoli tardarán entre 1 y 2 minutos más que los racimos, así que comience a cocinarlos primero.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destacan las coliflores:

- <https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/roasted-cauliflower>
- <https://snapedny.org/recipes/buffalo-cauliflower-bites/>
- <https://www.yummly.com/recipe/Roasted-Whole-Cauliflower-9024559>
- <https://masnaped.org/recipes/parmesan-yogurt-dip-with-carrots/> (pruebe también este aderezo con coliflor)

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.