

Pick a better snack™



VEGETABLE OF THE MONTH CAULIFLOWER

HISTORY

- Cauliflower was first grown about 12,000 years ago in Cyprus, Asia.
- The first cauliflower was brought to the United States in the 1920s.

WHAT TO KNOW

- Cauliflower grows on plants and can grow to be white, yellow, light green, purple, and orange in color. Orange cauliflower is the sweetest.
- Cauliflower is a member of the cruciferous family. Other members are broccoli, brussels sprouts, cabbage, kale, mustard/collard greens, etc.

SELECTION AND STORAGE

- The bigger the cauliflower head, the bigger the flavor.
- Cauliflower should be stored in the refrigerator for up to 1 week.

FUN FACTS

- California grows 90% of the cauliflower grown in the United States. They grow about 230 million pounds of cauliflower a year.
- The world's largest cauliflower was grown in 2014 in the UK. It measured to be 60 pounds 9.3 ounces and 6 feet wide.

WAYS TO EAT

- Cauliflower can be eaten grilled, roasted, steamed, fried, or raw.
- Cauliflower can also be found in soups, stir-fries, salads, vegetable trays, etc.

HEALTH CONNECTION

- Cauliflower is full of fiber, which means it is good for our stomach.
- Cauliflower is also high in vitamin C, which helps to protect us from germs and getting sick.



Pick a better snack™



VEGETABLE OF THE MONTH CAULIFLOWER

HISTORY

- Cauliflower was first grown about 12,000 years ago in Cyprus, Asia.
- The first cauliflower was brought to the United States in the 1920s.

WHAT TO KNOW

- Cauliflower grows on plants and can grow to be white, yellow, light green, purple, and orange in color. Orange cauliflower is the sweetest.
- Cauliflower is a member of the cruciferous family. Other members are broccoli, brussels sprouts, cabbage, kale, mustard/collard greens, etc.

SELECTION AND STORAGE

- The bigger the cauliflower head, the bigger the flavor.
- Cauliflower should be stored in the refrigerator for up to 1 week.

FUN FACTS

- California grows 90% of the cauliflower grown in the United States. They grow about 230 million pounds of cauliflower a year.
- The world's largest cauliflower was grown in 2014 in the UK. It measured to be 60 pounds 9.3 ounces and 6 feet wide.

WAYS TO EAT

- Cauliflower can be eaten grilled, roasted, steamed, fried, or raw.
- Cauliflower can also be found in soups, stir-fries, salads, vegetable trays, etc.

HEALTH CONNECTION

- Cauliflower is full of fiber, which means it is good for our stomach.
- Cauliflower is also high in vitamin C, which helps to protect us from germs and getting sick.



Pick a better snack™



VERDURA DEL MES COLIFLOR

HISTORIA

- La coliflor se cultivó por primera vez hace unos 12,000 años hace en Cyprus, Asia.
- La primera coliflor fue traída a los Estados Unidos Estados en la década de 1920.

QUE SABER

- La coliflor crece en las plantas y puede llegar a ser blanco, amarillo, verde claro, morado y naranja en color. La coliflor naranja es la más dulce.
- La coliflor es un miembro de la familia de las crucíferas. Otros miembros son el brócoli, las coles de bruselas, repollo, col rizada, mostaza/berza, etc.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Cuanto más grande sea la cabeza de la coliflor, más grande el sabor.
- La coliflor debe almacenarse en el refrigerador hasta por 1 semana.

DATOS CURIOSOS

- California cultiva el 90% de la coliflor que se cultiva en Estados Unidos. Cultivan alrededor de 230 millones de libras de coliflor al año.
- La coliflor más grande del mundo se cultivó en 2014 en el Reino Unido Medía 60 libras y 9.3 onzas y 6 pies de ancho.

FORMAS DE COMER

- La coliflor se puede comer a la parrilla, asada, al vapor, frito o crudo.
- La coliflor también se puede encontrar en sopas, salteados, ensaladas, bandejas de verduras, etc.

CONEXIÓN SALUD

- La coliflor está llena de fibra, lo que significa que es buena para nuestro estómago.
- La coliflor también tiene un alto contenido de vitamina C, que ayuda a protegernos de los gérmenes y de las enfermedades.



Pick a better snack™



VERDURA DEL MES COLIFLOR

HISTORIA

- La coliflor se cultivó por primera vez hace unos 12,000 años hace en Cyprus, Asia.
- La primera coliflor fue traída a los Estados Unidos Estados en la década de 1920.

QUE SABER

- La coliflor crece en las plantas y puede llegar a ser blanco, amarillo, verde claro, morado y naranja en color. La coliflor naranja es la más dulce.
- La coliflor es un miembro de la familia de las crucíferas. Otros miembros son el brócoli, las coles de bruselas, repollo, col rizada, mostaza/berza, etc.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Cuanto más grande sea la cabeza de la coliflor, más grande el sabor.
- La coliflor debe almacenarse en el refrigerador hasta por 1 semana.

DATOS CURIOSOS

- California cultiva el 90% de la coliflor que se cultiva en Estados Unidos. Cultivan alrededor de 230 millones de libras de coliflor al año.
- La coliflor más grande del mundo se cultivó en 2014 en el Reino Unido Medía 60 libras y 9.3 onzas y 6 pies de ancho.

FORMAS DE COMER

- La coliflor se puede comer a la parrilla, asada, al vapor, frito o crudo.
- La coliflor también se puede encontrar en sopas, salteados, ensaladas, bandejas de verduras, etc.

CONEXIÓN SALUD

- La coliflor está llena de fibra, lo que significa que es buena para nuestro estómago.
- La coliflor también tiene un alto contenido de vitamina C, que ayuda a protegernos de los gérmenes y de las enfermedades.

