

Coliflor con Paprika (Cauliflower Paprika)

1 cabeza grande de coliflor, más o menos 1 1/2 libras
1/4 taza de agua
1/2 cucharada de margarina (1 1/2 cucharaditas)
1/4 cucharadita de sal, si quisiera
Pizca de paprika

Quite las hojas y lave la cabeza de coliflor. Parta en floretes. Ponga en un a cacerola (segura para microondas) con 1/4 taza de agua. Cocine, cubierto, a poder máximo por 7-8 minutos. Mezcle una vez durante el cocimiento. Sazone con la margarina y la sal, si quisiera. Espolvoree con paprika antes de servir.

Ensalada de Lechuga y Aderezo (Tossed Salad and Dressing)

Haga una ensalada usando cualquiera combinación de las vegetales crudas siguientes: lechuga, pepino, tomate, pimiento, col, apio, zanahoria, rábano, aguacate, espinaca, col rizada, coliflor, brócoli o cebolla. Cubra con uno de los aderezos siguientes para mantener un nivel bajo de calorías:

Aderezo Ruso:

1 taza de requesón bajo en grasa (1%)
1/4 taza de jugo de limón
1/2 taza de jugo de tomate

Mezcle todos los ingredientes juntos con una batidora manual hasta que esté muy suave. Guarde en un recipiente cubierto en el refrigerador.

Aderezo de Tomate:

1 taza de jugo de tomate
2 cucharadas de jugo de limón o vinagre
2 cucharadas de cebolla, picadita
1/8 cucharadita de pimienta
pizca de ajo en polvo, si quisiera

Combine todos los ingredientes en una batidora y mezcle bien, o agite bien en un jarro bien tapado. Guarde en el refrigerador.

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 6

Cantidad por ración:

Calorías 36	26% de calorías de grasa
Grasa total 1g	Sodio 107mg
*Vitamina A 1%	*Vitamina C 105%
*Calcio 3%	*Hierro 3%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 851

Datos de Nutrición

Aderezo Ruso

Raciones por receta: 28

Cantidad por una ración: (1 cucharada)

Calorías 7	
10% de calorías de grasa	
Grasa total .1g	Sodio 49mg
*Vitamina A 0%	*Vitamina C 3%
*Calcio 1%	*Hierro 0%

*Porcentaje de Valores Diarios

Datos de Nutrición

Aderezo de Tomate

Raciones por receta: 20

Cantidad por ración: (1 cucharada)

Calorías 3	
4% de calorías de grasa	
Grasa total .01g	Sodio 44mg
*Vitamina A 0%	*Vitamina C 5%
*Calcio 0%	*Hierro 0%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 851