

Coned Fresco Verdura: COLIFLOR



Beneficios para la salud:

1. Colina: salud del hígado y función cerebral
2. Vitamina K: coagulación de la sangre y salud ósea
3. Folato: cerebro y sistema nervioso, producción de sangre



Datos curiosos:

1. ¡La coliflor está relacionada con la col rizada, el brócoli, el repollo y el nabo!
2. Aunque el blanco es la variedad más común de coliflor, ¡también viene en variedades verdes, amarillas, naranjas y púrpuras!
3. La coliflor es muy difícil de cultivar ya que es muy sensible al calor y al frío y necesita al menos 6 horas de luz solar al día.

