

Coliflor pegajosa de sésamo



INGREDIENTES

- 1 cabeza de coliflor, cortada en floretes
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/3 taza de salsa de soya
- 1/3 taza de miel
- 1/4 taza de vinagre de vino de arroz o vinagre blanco
- 1 cucharada. Ajo picado
- 11/2 cucharadita aceite de sésamo
- 1/2 cucharadita jengibre en polvo
- 11/2 cucharadita maicena
- 1/4 taza de agua
- Semillas de sésamo para decorar
- Cebollas verdes picadas para decorar

PASOS

- 1. Precaliente el horno a 450F
- 2.Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino y rocíe con aceite en aerosol.
- 3. Coloque la coliflor en un tazón grande y mezcle con aceite de oliva.
- 4. Coloque la coliflor de manera uniforme en una bandeja para hornear. Colocar en horno precalentado
- 5. Asar durante 10 minutos. Revuelva y ase por otros 10 minutos. Retire del horno.
- 6.¡Haz la salsa! En una cacerola mediana, combine la salsa de soja, la miel, el ajo, el vinagre, el aceite de sésamo y el jengibre. Llevar a ebullición a fuego medio, revolviendo para asegurarse de que la salsa no se queme.
- 7. Baje el fuego a bajo.
- 8. En un tazón pequeño, mezcle la maicena y el agua. Agregue lentamente a la salsa mientras bate. Cocine por 2 minutos más hasta que esté espeso y brillante. Alejar del calor.
- 9. Coloque la coliflor en un tazón grande y vierta la salsa sobre la coliflor. Revuelva suavemente para cubrir la coliflor.
- Espolvorear con semillas de sésamo y cebollas verdes (opcional)
- 11. Sugerencia para servir: ¡Delicioso sobre arroz al vapor!

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades



COLIFLOR

VARIEDADES

Coliflor Increíble

Coliflor Lavanda

Coliflor Estrella de Fuego











¡Estos pueden considerarse la coliflor "original"! La coliflor sigue teniendo un color blanco cremoso porque las hojas protegen la cabeza del sol.

El color brillante de las coliflores moradas lo convierte en un refrigerio divertido y nutritivo, ¡perfecto para sumergir platos! Están llenos de vitaminas y minerales.

Estas coliflores tienen un color naranja pastel y un sabor suave, dulce y a nuez.

Datos básicos del COLIFLORs

La coliflor se cultivó originalmente en Asia alrededor del Mar Mediterráneo y no comenzó a crecer en los Estados Unidos hasta el 1900s.

La coliflor es en realidad una flor que aún no se ha desarrollado por completo.



¡La coliflor está llena de nutrientes y es una gran fuente de vitamina C!

La coliflor está relacionada con el brócoli, el repollo, la col rizada, los nabos y las coles de Bruselas.

NOTICIAS DE LAS GRANJAS IDEA

IDEA Public Schools tiene 12 granjas IDEA que trabajarán para proporcionar la cosecha del mes y otros productos de temporada a las cafeterías escolares de IDEA durante el año escolar 2021-2023



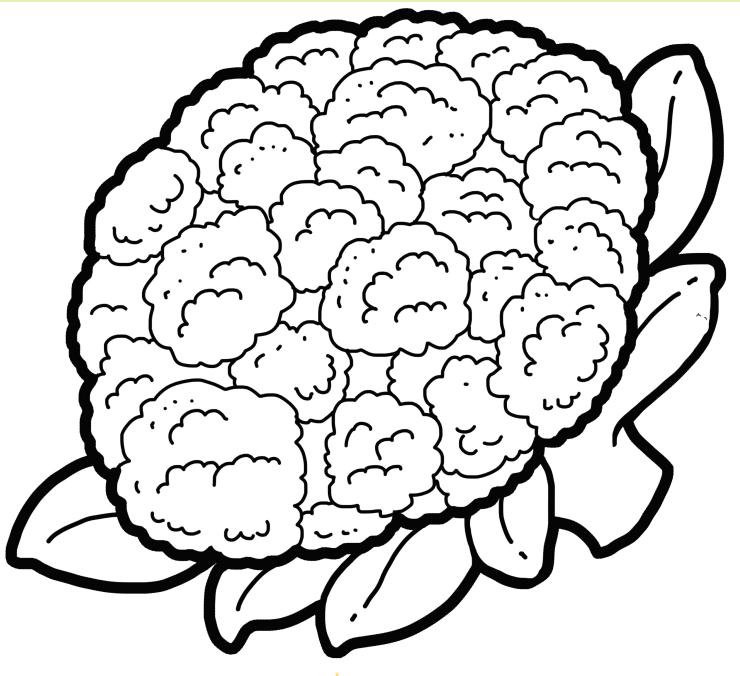
IDEA Elsa IDEA Edgemere IDEA Donna IDEA Bridge IDEA Rundberg IDEA San Benito IDEA Monterrey Park IDEA Burke IDEA Eastside IDEA Quest IDEA Horizon Vista IDEA Achieve

IDEA
Public Schools

Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Actividad Para Colorear







Laberinto

Direcciones:





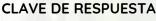


Juego de palabras

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con COLIFLOR!

Palabra revuelta Palabra descifrada 1. OOFRCLIL 2. TESUQ 3. AADVANL 4. IZAAMGN 5. EOERRBF 6. AOSECHC 7. FMARALSTE 8. ARBFI 9. XOIENTIADTAN 10. DSVDEERAIA 11. NNTEESTIUR 12. DECOIIOLS



11. COLIFLOR 7. FLAMESTAR 2. QUEST 8. FIBRA 3. LAVANDA 9. ANTIOXIDANTE 4. AMAZING 10. VARIEDADES 5. FEBRERO 11. NUTRIENTES 6. COSECHA 12. DELICIOSO 6. COSECHA 12. DELICIOSO





Búsqueda de palabras

Direcciones:

- Encuentra las palabras relacionadas con COLIFLOR en el rompecabezas.
- Las palabras pueden ir en cualquier dirección y pueden compartir letras cuando se cruzan entre sí.

	Q GF	LIFL UES RAN RIEC	T			LAVANDA AMAZING FEBRERO COSECHA					FLAMESTAR FIBRA DELICIOSO NUTRIENTES								
А	0	\times	Z	J	Ε	P	Q	А	F	R	C	C	V	К	Z	\times	0	D	А
5	J	Z	К	F	K	L	Q	L	Z	G	0	T	Т	5	T	G	R	D	Υ
G	M	N	I	٧	\times	N	А	٧	L	L	5	G	D	A	R	L	Ν	0	L
Т	Υ	V	А	J	D	М	Z	F	I	J	E	P	A	J	Н	Α	Н	5	L
V	0	F	Н	R	Ε	U	В	F	V	R	C	К	В	E	V	5	E	0	U
L	٧	U	E	S	G	N	L	Υ	R	Ν	Н	Р	I	А	E	D	E	Ι	S
I	W	L	Т	В	Z	0	I	К	U	А	Α	×	L	Т	F	A	T	C	L
×	В	А	В	W	R	А	М	А	z	I	Ν	G	N	E	G	D	Н	I	Υ
Α	R	В	I	F	G	Ε	T	S	Ε	U	Q	E	×	5	М	E	В	L	R
Z	Р	E	Т	D	Α	R	R	Υ	F	Н	I	Р	N	T	I	I	W	Ε	L
U	К	0	L	В	G	U	K	0	\times	R	V	C	Q	К	5	R	F	D	G
R	F	Υ	\subset	Ι	D	D	W	Т	Т	Ν	G	L	Ε	Μ	Н	А	K	J	М
F	G	W	G	А	R	L	0	U	I	А	D	G	S	R	В	٧	G	D	Н
U	S	U	P	Ν	R	R	Ν	Ε	I	Ε	Υ	0	X	S	R	Т	М	٧	R
В	G	N	N	D	К	К	Т	В	0	5	к	Y	C	Υ	Т	Р	I	I	\times

