

# We are celebrating cauliflower!

Prepare cauliflower  
many ways:

**Steam it.**

**Roast it.**

**Tot it!**

*Did you know?*

*Like potatoes, cauliflower is high in  
vitamin C and can be shredded to make tots!*

*Try Food Hero's Baked Cauliflower Tots for a  
surprising twist to your meal routine.*



**Oregon State  
University**



Visit [FoodHero](https://www.foodhero.org) to find more healthy, tasty recipes  
that fit your budget!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. For information on nutrition assistance through Oregon SNAP, contact Oregon SafeNet at 211. USDA is an equal opportunity provider and employer. Oregon State University, Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Provider and Employer.

# ¡Estamos celebrando la coliflor!

¡Prepare la coliflor de muchas maneras:

- al vapor
- rostizada
- o en tots!

*¿Sabía usted?*

*Al igual que las papas, la coliflor tiene un alto contenido de vitamina C y se puede rallar para hacer tots.*

*¡Pruebe los Tots de Coliflor al Horno de Héroe de Alimentos para darle un giro sorprendente a su rutina de comidas!*



**Oregon State**  
University



¡Visite [Héroe de Alimentos](#) para encontrar más recetas saludables y deliciosas que se ajustan a su presupuesto!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). USDA es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Oregon State University, El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.