



# Cauliflower

## A Fun Family Activity Math Pizza Game

### Did You Know...

Depending on the type of pot used to cook the cauliflower, a color change from white to yellow, brown, or blue/green may occur. However, a change in color will not effect the nutrient value.

### Harvest Time...

Cauliflower is a cool season vegetable that is usually harvested in early November to late December.

### How To Wash & Cut A Cauliflower...

It is very important to wash any vegetable before cooking it. For cauliflower, begin by cutting or peeling back the leaves from the cauliflower head. Cut off the core from the underside, then break apart cauliflower florets and place into a clean colander. Lastly, wash all the florets well and cook as desired.



Funding provided by



You will need:

- One pizza, sliced into six pieces
- 2 plates
- Paper and pen/pencil

#### Count

1. Place slices on a plate and ask your child to count the slices.
2. Ask your child to count the number of, or type of, vegetable pieces.
3. Write the number.

#### Compare

1. Place different numbers of slices on two plates and have your child compare which plate has more, less, or the same.
2. Place 2 slices on a plate and ask them to compare to see which slice has more mushrooms or less broccoli, etc.

#### Addition

1. Put a few slices on a plate. Ask your child how many slices of pizza there are. Add some more slices, and ask what the total is. Write this down as an addition problem ( $2+2=4$ ,  $1+4=5$ ).

#### Subtraction

1. Put a few slices on a plate. Ask your child how many slices of pizza there are. Remove some slices, and ask how many are remaining. Write this down as a subtraction problem ( $2-1=1$ ,  $5-2=3$ ).

#### Fractions

1. Count the total number of slices in the pizza.
2. Remove some slices from the whole pizza.
3. Ask your child how many slices are left from the original pizza.
4. Write this down on a piece of paper as a fraction ( $2/6$ ,  $4/6$ ,  $5/6$ ) hint: the first number is the slices remaining, the second number is the total of all slices.

Teaching and practicing math skills at home creates a positive learning environment for your child and will help them succeed in school.

De-

veloped by the University of California Nutrition Education Program

December 2009

# Cauliflower

## Tortilla Pizza

Preparation Time: 15 minutes

Cook Time: 10 minutes

Recipe makes 8 pizzas

### Ingredients:

8 small tortillas, any variety

1/2 cup finely chopped cauliflower

1 1/2 cups pizza sauce or spaghetti sauce

4 cups cheese, any variety

3 tablespoons water, if needed

### Materials:

Food Processor or blender

Cookie Sheet

Aluminum Foil

Cheese Grater

Small plastic bowls for pizza sauce and vegetable toppings



Save a pizza or two for the fun family activity on the next page!

### Seasonal vegetable toppings (optional):

- 3 cups total of mushrooms, broccoli, spinach, bell peppers, onions, or olives.

### Instructions:

1. Wash your hands and your child's hands with soap and warm water. Put on clean aprons or clean old shirts.
2. Have your child wash the cauliflower using the instructions from the next page. Wash the vegetables. Set on a clean towel or in a bowl.
3. Preheat the oven to 400°F.
4. Set out a clean cutting board and a butter or plastic knife for your child.
5. Have your child break or cut the vegetables into small bite-size pieces, then set aside.
6. Blend the chopped cauliflower with pizza or spaghetti sauce in a blender or food processor. If the sauce is too thick, add 1 tablespoon of water at a time into the blender or food processor. Pour sauce into a small bowl. Set aside.
7. Using a clean cheese grater, grate 4 cups of cheese. Set aside.
8. Place the bowl of cauliflower pizza sauce, vegetables, and cheese on the table in front of your child.
9. Line a cookie sheet with aluminum foil, placing the tortillas on top.
10. Have your child use a small spoon to spread the pizza sauce puree on each tortilla. Top with vegetables, then sprinkle each pizza with cheese.
11. Bake tortilla pizzas about 6-8 minutes or until the cheese starts to melt and brown. Let the pizzas cool. Serve and enjoy!



*Developed by the University of California Nutrition Education Program*

December 2009



### Sabía Usted Que...

Dependiendo en el tipo de hoya que usted cocine la coliflor, cambiara de color. Por ejemplo de blanco a amarillo, o también pude cambiar a café o a un color de azul verde. Es importante mencionar que el cambio de color que ocurre no cambiara el contenido nutritivo de la coliflor.

### Tiempo De Cultivo...

La coliflor es un vegetal de temporada de invierno, se cultiva a principios de Noviembre hasta los últimos de Diciembre.

### Como Lavar y Cortar la Coliflor...

Es muy importante lavar cualquier vegetal antes de cocinar lo. En el caso de la coliflor empiece cortando o jalando las hojas para tras de la cabeza de la coliflor. Corte toda la parte dura debajo de la coliflor y después podrá desojar cada ramillete de la coliflor. Valla poniendo los ramilletes en una coladera. Finalmente, lave todos los ramilletes y cocine a su gusto.



Funding provided by



Creado por la Universidad de California, Programa de Educación de Nutrición

# Coliflor

## Actividad Para la Familia

### Juego de Pizza

Lo que usted va a necesitar:

- Una pizza, cortada en seis pedazos
- 2 platos
- Papel y pluma/lapiz

#### Contar

1. Ponga los pedazos en un plato y pida que su niño cuente los pedazos.
2. Pida que su niño cuente el numero de pedazos de hongos y coliflor.
3. Escribe el numero.

#### Comparar

1. Ponga diferente numeros de pedazos de pizza en dos platos y pida que su niño compare los platos. Cual plato tiene mas, menos o estan igual.
2. Ponga dos pedazos de pizza en un plato y pida que su niño compare para ver cual pedazo tiene mas hongos or menos brócoli.

#### Adición

1. Ponga unos pedazos de pizza en un plato. Pregunta a su niño cuantos pedazos hay. Ponga mas pedazos de pizza en el plato, y pregunta cual es el total de pedazos de pizza en el plato. Escribe esto como una problema de adicion. Ejemplo:  $(2+2=4, 1+4=5)$ .

#### Sustracción

1. Ponga unos pedazos de pizza en un plato. Pregunta a su niño cuantos pedazos hay. Sace unos pedazos del plato, y pregunta cuantos hay. Escribe esto como una problema de sustraccion. Ejemplo:  $(2-1=1, 5-2=3)$ .

#### Fracciones

1. Cuenta el numero total de pedazos de pizza.
2. Remover unos pedazos de la pizza entera.
3. Pregunte a su niño cuantos pedazos hay de la pizza entera.
4. Escribe esto en un pedazo de papel como una fraccion. Ejemplo:  $(2/6, 4/6, 5/6)$  el numero primero es el numero de pedazos que hay, el segundo numero, es el numero total de pedazos.

Enseñanzando y practicando matemáticas en su casa produce un ambiente positivo para aprender y ayudará a su nino en escuela.



# Coliflor

## Tortilla de Pizza

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocinar: 10 minutos

Receta hace 8 pizzas

### Ingredientes

- 8 tortillas pequeñas
- 1/2 vaso de coliflor cortado
- 1 1/2 vasos de salsa de pizza o de espagueti
- 4 vasos de queso, cualquier variedad
- 3 cucharaditas de agua, si es necesario

### Materiales:

Un procesador de comida / licuadora

Una bandeja para el horno

Papel aluminio

Un rayador de queso

Tázones pequeños para la salsa de pizza y los vegetales



**Guarde una pizza para la actividad divertida para su familia !**

### Vegetales de Temporada (opción):

3 tazas de hongos, brócoli, espinacas, chiles de campana, cebollas, o olivos

### Instrucciones:

1. Usted y su niño debe usar un delantal limpio o una camiseta vieja y lavarse las manos con jabón y agua tibia.
2. Pida que su niño le ayude a lavar la coliflor usando las instrucciones en la proxima pagina. Lave todos los vegetales y pongalos a secar en una tualla limpia o tázon.
3. Ponga el horno a 400 °.
4. Saque una tabla para cortar que este limpio y un cuchillo de plástico o sin mucho filo.
5. Píde a su hijo que quebré o corte los vegetales en pedazos chiquitos, y póngalos a un lado.
6. Pida su nino que le ayude a púre la coliflor con la salsa de pizza o de espagueti. Si la slasa esta muy espesa agregle 1 cucharadita de agua, si es necesario, en una licuadora y ponga lo a un lado.
7. Usando un rallador limpio de queso, ralle 4 tazas de queso y ponga lo a un lado.
8. Ponga la taza con coliflor y salsa de pizza, vegetales y queso en la meza enfrente de su niño.
9. Usando una tabla para el horno, ponga papel de aluminio y ponga las trotillas arriba.
10. Su niño debe de usar una cuchara para poner la salsa de pizza con coliflor sobre cada tortilla y poner queso y sus vegetables mas favoritos a cada pizza.
11. Hornear cada pizza por 6-8 minutos o hasta que el queso se derita. Permite que las pizzas se enfrien. Corte las pizzas, sirva y disfrute!



*Creado por la Universidad de California, Programa de Educación de Nutrición*

Diciembre 2009