



## ***Martes de Prueba: Coliflor***

Todos los martes, lo desafiamos a probar un nuevo alimento. Para cada alimento nuevo, existen tres niveles de actividades diferentes. Cada nivel es más difícil a medida que usted va avanzando: Cocinero, Sous Chef y Chef Ejecutivo. Ponga todo su empeño y recuerde compartir la imagen en Facebook, Instagram y Twitter. Etiquete a @CHEFSanAntonio, ¡y tal vez compartamos su foto!

### ***Desafío de Cocinero:***

Pruebe el coliflor: fresco o incluso congelado (arroz de coliflor). Comparta una imagen o un video donde usted esté probando el alimento y desafíe a sus amigos de Facebook, Instagram o Twitter a que hagan lo mismo. Recuerde etiquetar a @CHEFSanAntonio.

### ***Desafío de Sous Chef:***

Elija una receta de CHEF a continuación y hágala con su familia. Comparta una foto de la receta en Facebook, Instagram o Twitter y etiquete a @CHEFSanAntonio.

Arroz de Coliflor con Lima y Coco: <https://www.chefsa.org/wp-content/uploads/2019/11/Coconut-Lime-Cauliflower-Rice-Spanish.pdf>

Verduras con Salsa de Hierbas: <https://www.chefsa.org/wp-content/uploads/2019/11/Vegetables-with-Herb-Dip-Spanish.pdf>

### ***Desafío de Chef Ejecutivo:***

Cree una receta propia con el alimento nuevo de esta semana: el coliflor. Comparta su receta y una foto en Facebook, Instagram o Twitter; y recuerde etiquetar a @CHEFSanAntonio. De esa manera, sumará posibilidades para convertirse en nuestro CHEF destacado de la semana.

[chefsa.org](https://www.chefsa.org)

@CHEFSanAntonio

