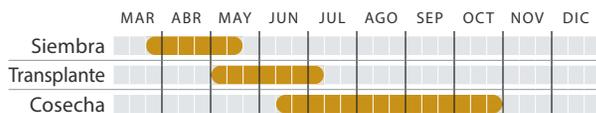


Todo sobre brócoli

Crecimiento estacional de cultivos



Adaptado de WSU Extension Publication EM057E.

Nutrientes poderosos

El brócoli contiene nutrientes clave que benefician su salud: ½ taza proporciona el siguiente valor diario (%VD).

Vitamina A ▶ Más de 20%

Más de 20%

◀ Vitamina C

Folato ▶ 2-9%

2-9%

◀ Potasio

Calcio ▶ 2-9%

2-9%

◀ Hierro

Fibra ▶ 2-9%

--

◀ Vitamina K

ESHA Food Processor 11.2.23; database V 11.2.0 (2016);
FDA Guidance for Industry Food Labeling Guide (2013)

¿Sabía qué?

- * El brócoli es una de las mejores fuentes vegetales de vitaminas A y C que contribuyen a la salud de la piel y la resistencia a las infecciones.
- * Las verduras crucíferas como el brócoli, la coliflor, la col rizada, el bok choy, las coles de Bruselas, el repollo y el kolrabi contienen antioxidantes que ayudan a reducir el riesgo de desarrollar muchos cánceres.

Distribuido por

Más folletos para ayudarlo a agregar frutas y verduras a su dieta están disponibles en wasnap-ed.org/FFF.



Adaptado de la serie Fresh from the Farm (2004) de WIC y el Senior Farmers Market Nutrition Program por el SNAP-Ed Nutrition Education Program de Washington State University. Diseño de Andrew Mack. Foto de portada de Kathleen Manenica.

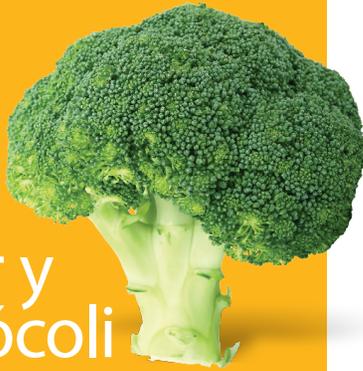
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, visite <http://foodhelp.wa.gov> o comuníquese con el Programa de alimentos básicos al 1-877-501-2233.

Los programas de WSU Extension y el empleo están disponibles para todos sin discriminación. La evidencia de incumplimiento se puede informar a través de su oficina local de WSU Extension.

Rev. September 27, 2021

BRÓCOLI





Cómo elegir y preparar brócoli

- El brócoli debe tener tallos de color verde claro de aspecto fresco con cabezas compactas de color verde oscuro. Algunos incluso tienen un tinte púrpura.
- Evite el brócoli con cabezas abiertas, florecidas, descoloridas, mojadas o marchitas y tallos leñosos y duros.
- El brócoli debe refrigerarse y mantenerse seco hasta que se use. Cuando esté listo para preparar, lávelo bien con agua o déjelo en remojo durante 3 a 5 minutos.
- ¡Come el tallo! Si bien la piel externa es relativamente dura, los tallos se pueden pelar y cortar para mojar en su dip de verduras favorito o cortar en trozos más pequeños y cocinarlos junto con los floretes.
- El brócoli se cuece al vapor o se saltea fácilmente en 6 a 12 minutos. No cocine demasiado, ya que la textura puede volverse blanda rápidamente.

Sopa de brócoli y papa

Rinde 4 porciones

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 tazas de floretes de brócoli
- 1 papa mediana, rallada
- ½ cucharadita de albahaca seca
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de harina
- 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza de leche baja en grasa
- ⅔ de taza de queso cheddar rallado

- En una olla grande, caliente aceite a fuego MEDIO ALTO. Agregue cebolla y brócoli y revuelva hasta que esté suave.
- Agregue papa, albahaca, sal y pimienta. Revuelva 1 minuto.
- Agregue harina al caldo y revuelva hasta que no hay grumos. Agregue a la olla y cocine a fuego MEDIO hasta que se espese.
- Agregue la leche. Deje hervir. Baje el fuego a BAJO. Agregue el queso y revuelva hasta que se derrita.
- Apague el fuego. Manténgalo tapado hasta que se sirva.

Pasta italiana con brócoli

Rinde 2 porciones

- 1 taza de fideos de pasta secos
- ¼ de taza de cebolla picada
- 1 taza de floretes de brócoli
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ¼ de cucharadita de orégano seco
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de tomates enlatados en cubitos
- 2 cucharaditas de parmesano rallado

- Cocine pasta según las instrucciones del paquete. Escorra.
- Rocíe una sartén con espray antiadherente. Saltee la cebolla y el brócoli por 3 minutos.
- Agregue los condimentos y los tomates (con líquido). Cocine a fuego lento hasta que esté caliente.
- Vierta la mezcla de verduras sobre la pasta caliente y cubra con queso parmesano.

Quesadilla de brócoli y frijoles

Rinde 4 porciones

- 1 taza de frijoles negros enlatados,* escurridos y enjuagados
- ¼ de taza de salsa, escurrida
- 1 taza de cheddar bajo en grasa, rallado
- 1 taza de brócoli cocido y picado
- 4 tortillas de 8 pulgadas

- En un tazón, triture frijoles. Agregue salsa, queso y brócoli.
- Coloque una tortilla en un plato para microondas y cubra con la mitad de mezcla de frijoles. Cubra con otra tortilla.
- Cocine en microondas a temp. ALTA por 30 segundos, o hasta que el queso se derrita. Corte la tortilla por la mitad.
- Repita con los ingredientes restantes.

*Nota: Use frijoles secos cocidos para reducir el sodio y ahorrar dinero.

Adaptado de What's Cooking? USDA Mixing Bowl