

Brócoli

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija brócolis con floretes y tallos color verde oscuro.
- Para preparar brócolis, lávelos y corte los floretes de los tallos. Disfrute de los floretes crudos o cocidos.
- Para mantenerlos frescos, guárdelos en el refrigerador, sin lavar, en una bolsa de plástico por hasta 1 semana.
- El brócoli contiene vitamina C, que es buena para luchar contra los resfríos y para curar cortes.



Consejos rápidos

- ¡Coma brócoli crudo con un aderezo para ensaladas bajo en grasas para tener un refrigerio saludable y crujiente!
- Agregue brócoli a las pastas y espárrizalos sobre las pizzas.
- Si cocina al vapor brócoli con ajo tendrá un acompañamiento delicioso.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

Fritura de brócoli con poco aceite

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo picados
- 3 tazas de floretes de brócoli
- 2 zanahorias picadas
- 1 pimiento cortado en tiras
- 1 cebolla picada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de sal (opcional)

Instrucciones:

1. Ponga el aceite y el ajo en una sartén grande. Cocine a fuego fuerte durante 2 minutos.
2. Agregue el brócoli, las zanahorias y 1/2 taza de agua. Cocine durante 3 minutos, revuelva con frecuencia.
3. Agregue la pimienta y la cebolla. Continúe la cocción durante 5 minutos más. Siga revolviendo con frecuencia.
4. Retire del fuego. Las verduras estarán crujientes y con colores brillantes.
5. Rocíe con el jugo de limón y la sal.
6. ¡Sírvalo y disfrute!
7. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 5 porciones.

Brócoli con queso y arroz

Ingredientes:

- 3 tazas de brócoli picado
- 2 tazas de arroz integral instantáneo sin cocinar*
- 2 latas (10,75 onzas cada una) de sopa de crema de champiñones
- 1/2 taza de queso cheddar cortado en tiras bajo en grasas

Instrucciones:

1. Ponga 3 tazas de agua en una olla grande para que hierva.
2. Agregue el brócoli y el arroz, y cocine durante 7 minutos a fuego fuerte. Revuelva con frecuencia.
3. Baje el fuego a medio y agregue la sopa. Cocine hasta que tenga burbujas (aproximadamente 2 minutos). Revuelva con frecuencia.
4. Retire del fuego.
5. Agregue el queso.
6. ¡Sírvalo y disfrute!
7. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.



Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!

* Si está usando arroz blanco instantáneo, cocine el brócoli en agua hirviendo durante 5 minutos. Agregue arroz y cocine durante 2 minutos más. Revuelva con frecuencia. Continúe con el paso 3.