



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos del Brócoli



Compre y Ahorre

- Elija brócoli fresco con un tallo firme y cabezas de color verde oscuro bien compactas.
- Evite brócoli que se vea marchito, tenga un olor o que tenga brotes amarillos.
- El brócoli fresco está disponible todo el año pero puede ser más fresco y costar menos cuando está en temporada. En Oregón, por lo general es de junio hasta octubre.
- El brócoli fresco precortado y en bolsas generalmente cuesta más que las cabezas de brócoli.
- El brócoli congelado suele ser una buena compra y se puede utilizar en muchas recetas.

El brócoli es una fuente excelente de vitaminas A, C y K.



Algunas Variedades de Brócoli



Brócoli – la variedad más común en el supermercado. Las cabezas y los tallos están llenos de nutrientes y son buenos para comer.

Brócoli chino

– se encuentra en algunas tiendas de comestibles y mercados especializados. Sus hojas grandes, tallos y cabezas pequeñas tienen un fuerte sabor a brócoli.



Brocolini

– un cruce entre brócoli y brócoli chino. Sus cabezas pequeñas y oscuras y sus tallos largos y delgados son dulces y tiernos.

Romanesco

– un cruce entre brócoli y coliflor. Sus cabezas de color verde claro brillante saben a coliflor cuando se comen crudas y más a brócoli cuando se cocinan.



Almacene Bien Desperdicie Menos

- Refrigere el brócoli en una bolsa suelta con buen flujo de aire. Para la mejor calidad, úselo dentro de una semana.
- El brócoli pre-cortado (de la tienda o cortado en casa) pierde frescura más rápido; use en 2 a 3 días.
- Enjuague el brócoli bajo agua de la llave justo antes de usar.
- Pele los tallos pesados o leñosos antes de cocinarlos. Corte los tallos en trozos de tamaño similar para una cocción uniforme.
- Congele el brócoli para un almacenamiento más largo. Escalde primero para obtener el mejor color y sabor.



Disfrute del Brócoli

Prepare el Brócoli de Muchas Maneras

🌱 Sirva **crudo** en una ensalada, en una bandeja de verduras con hummus o salsa baja en grasa o ralle el tallo para usarlo en ensalada de col.

🌱 **Mezcle** con una pequeña cantidad de aceite y rostice de 400 a 450 grados F.

🌱 **Cocine al vapor** en una canasta vaporera sobre agua hirviendo en una cacerola tapada.

🌱 **Cocine en el horno de microondas** en alto con una pequeña cantidad de agua agregada.

🌱 **Saltee** en una pequeña cantidad de aceite.

🌱 **Hierva** en suficiente agua para cubrir.

Cocine solo hasta que esté tierno. La cocción excesiva puede hacer que el brócoli se vuelva verde oliva y tenga un olor desagradable a azufre.

El tiempo de cocción depende del tamaño de las piezas. Verifique la cocción metiendo la punta de un tenedor.

Visite FoodHero.org/es para recetas de salsas que puede servir con brócoli

Ensalada de Brócoli y Mucho Más

Ingredientes:

3 tazas de **brócoli** picado (fresco)

1 **zanahoria** mediana, finamente picada

2 tallos de **apio**, en rebanadas delgadas

½ taza de **pasas**

¼ de taza de **cebolla** picada

1 taza de **proteína cocida** y cortada en cubitos (jamón, pollo, pavo o tofu)

¼ de taza de **mayonesa** baja en grasa

½ taza de **yogur natural** sin grasa o bajo en grasa

1 cucharada de **azúcar**

1 cucharadita de **vinagre**

Preparación:

1. En un tazón grande, mezcle el brócoli, la zanahoria, el apio, las pasas, la cebolla y el jamón.

2. En otro tazón, mezcle la mayonesa, el yogur, el azúcar y el vinagre.

3. Añada la mezcla de mayonesa a la ensalada y mezcle bien.

4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 5 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Brócoli con Ajonjolí

Ingredientes:

1 cucharada de **semillas de ajonjolí** (opcional)

2 cucharadas de **agua**

1 cucharada de **vinagre**

2 cucharaditas de **salsa de soya** baja en sodio

1 cucharada de **azúcar**

1 cucharadita de **maicena**

¼ de cucharadita de **hojuelas de chile rojo** (opcional)

1 cucharadita de **aceite de ajonjolí** o aceite vegetal

3 tazas de **brócoli** picado (fresco o congelado)

Preparación:

1. Tueste las semillas de ajonjolí, si desea, en un sartén pequeño a fuego medio-alto. Revuelva a menudo hasta que las semillas se doren, aproximadamente 3 minutos.

2. En un tazón pequeño, combine el agua, el vinagre, la salsa de soya, el azúcar, la maicena y las hojuelas de chile rojo, si desea. Ponga a un lado.

3. En un sartén mediano, saltee el brócoli en aceite sobre fuego medio por 2 a 3 minutos.

4. Añada la mezcla de la salsa al brócoli en el sartén. Revuelva y cocine hasta que el brócoli esté blando y esté espesa la salsa, aproximadamente 3 a 5 minutos. Espolvoree con semillas de ajonjolí tostadas, si desea, y sirva.

5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos



¡Los Niños Pueden!

Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

🌱 enjuagar brócoli bajo agua de la llave.

🌱 medir ingredientes y mezclarlos.

🌱 pelar o cortar verduras.