



# ¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



## Fundamentos del Brócoli

### Compra\$ y Ahorro\$

- ✿ Elija brócoli fresco de tallo firme y cabezas de color verde oscuro muy compactas.
- ✿ Evite el brócoli que se ve marchitado, que tiene un olor o tiene brotes abriendo para demostrar amarillo.
- ✿ Aunque el brócoli está disponible todo el año, puede costear menos durante los meses pico de octubre hasta abril.
- ✿ El brócoli congelado está disponible todo el año y puede ser más económico que el brócoli fresco. Revise el costo por onza para encontrar el tamaño del paquete y marca más económica.

*Brócoli es una excelente fuente de vitaminas A, C y K.*

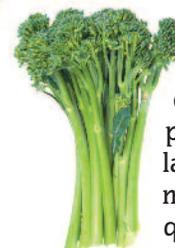


### Variedades de Brócoli

**Brócoli Verde (Calabrese)** – la variedad más común de brócoli. Tallos de color verde claro con cabezas de color verde oscuro de botones florales cerrados. Los tallos, las hojas y la cabeza son comestibles.



**Brocolini** – es un híbrido natural de brócoli (Calabrese) y brócoli chino (kai lan). De color verde oscuro con cabezas pequeñas y tallos largos y delgados. Es más dulce y más tierno que el brócoli verde.



**Broccoflower (Romanesco)** – es un cruce entre el brócoli y la coliflor. Tiene los brotes de color verde claro y brillante. Algunas variedades tienen formas interesantes. Cuando está cruda sabe más a coliflor; cocida sabe más a brócoli.



### Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Guarde el brócoli en el refrigerador en bolsas de plástico abiertas o perforadas (haga 20 agujeros en una bolsa mediana). Para una mejor calidad, utilícelo dentro de una semana.
- Lave justo antes de usarlo.
- ¡Los tallos son nutritivos también! Córteles en rebanadas o rodajas uniformes para que se cocinen rápidamente. Puede ser necesario pelar los tallos gruesos y leñosos.



- Se puede congelar el brócoli. Escaldarlo primero ayuda a mantener el color y sabor en su mejor calidad.

*1 libra de brócoli fresco rinde aproximadamente 2 tazas picado*

# Cómo Cocinar con el Brócoli

## Prepare Brócoli de Muchas Formas

☘ Sirva **sin cocer** en una ensalada, en un plato de verduras con crema de garbanzos para untar o salsa baja en grasa o ralle el tallo para usarlo en una ensalada de col.

☘ **Revuelva** con una pequeña cantidad de aceite y **hornee** a 400 a 450 grados F.

☘ **Cocine al vapor** en una cesta de vapor sobre agua hirviendo en una olla tapada.

☘ **Cocine en el horno de microondas** a la máxima potencia en una pequeña cantidad de agua.

☘ **Saltee** en una pequeña cantidad de aceite o margarina.

☘ **Hierva** en suficiente agua para cubrirlo.

Cocine hasta que apenas esté tierno. La cocción excesiva puede causar un color verde oliva y un olor desagradable de azufre. El tiempo de cocción depende del tamaño de las piezas. Pruebe el punto de cocción con un tenedor.

El tiempo para cocinar dependerá del tamaño de las piezas de brócoli. Revise el punto de cocción metiendo un tenedor en una parte gruesa

Visite [FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es) para recetas de salsas que se pueden servir con el brócoli.

## Ensalada de Brócoli y Mucho Más

### Ingredientes:

- 3 tazas de **brócoli** fresco, picado
- 1 **zanahoria** mediana, pelada y finamente picada
- 2 tallos de **apio**, en rebanadas delgadas
- ½ taza de uvas **pasas**
- ¼ de taza de **cebolla**, picada
- 1 taza de **jamón, pollo o pavo cocido**, en cubitos
- ¼ de taza de **mayonesa baja en calorías**
- ½ taza de **yogur** de sabor natural, sin grasa
- 1 cucharada de **azúcar**
- 1 cucharadita de **vinagre**

### Preparación:

1. En un recipiente grande, mezcle el brócoli, la zanahoria, el apio, las uvas pasas, la cebolla y la carne cocida.
2. En otro recipiente, combine 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:** 10 minutos

## Brócoli con Sésamo (Ajonjolí)

### Ingredientes:

- 1 cucharada de **semillas de sésamo** (opcional)
- 1 cucharadita de **aceite de sésamo** (o **aceite vegetal**)
- 3 tazas de **brócoli** picado, fresco o congelado
- 2 cucharadas de **agua**
- 1 cucharada de **vinagre** o **agua**
- 2 cucharaditas de **salsa de soya**
- 1 cucharada de **azúcar**
- 1 cucharadita de **maicena**
- ⅓ de cucharadita de **chile rojo seco triturado** (opcional)

### Preparación:

1. Tueste las semillas de sésamo (si las está usando) en un sartén seco a fuego medio por 3 minutos o hasta que estén doradas. Ponga a un lado.
2. En un sartén mediano saltee el brócoli en aceite sobre fuego medio por 2 a 3 minutos.
3. En un recipiente pequeño combine el agua, el vinagre, la salsa de soya, el azúcar, la maicena y el chile rojo seco triturado (si los está usando).
4. Añada la mezcla de la salsa al brócoli en el sartén. Revuelva y cocine hasta que el brócoli esté suave y la salsa haya espesado, aproximadamente 3 a 5 minutos. Espolvoree con semillas de sésamo tostadas (opcional). 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:

- ☘ lavar las hortalizas bajo agua corriente fría.
- ☘ medir los ingredientes y revolverlos para mezclarlos.
- ☘ pelar o cortar las verduras.