

BRÓCOLI

Puntos Claves:

- ▶ Excelente fuente de numerosos nutrientes, incluyendo vitamina C, vitamina A y folato. Alto en vitamina K y una buena fuente de fibra dietética. Contiene carotenoides y flavonoides que pueden ser bueno para la salud.
- ▶ Es más probable que los niños coman vegetales dándoles diferentes nombres, como Brócoli Poderoso.
- ▶ Las frutas y vegetales que se comerán crudas deben mantenerse separadas de otros alimentos como carne cruda, aves o mariscos.



Consejos Rápidos

- ▶ Elija brócoli con racimos compactos de color verde oscuro y tallos firmes.
- ▶ Guarde en una bolsa de plástico perforado, y en un refrigerador por hasta siete días.
- ▶ Lave bien el brócoli con agua fría antes de comerlo, cortarlo o cocinarlo.
- ▶ Cocine el brócoli al vapor colocando en un recipiente apto para microondas con una pequeña cantidad de agua, con condimentos bajo o sin sodio y ajo picado. Cocine a temperatura alta durante aproximadamente 5 minutos, hasta que estén tiernos.
- ▶ Ralle el brócoli y utilícelo como repollo rallado.

Ensalada de brócoli

Rinde: 8 porciones

Ingredientes:

6 tazas de brócoli, picado en pedazos pequeños
1 taza de pasas
1 cebolla morada mediana, finamente picada
8 rebanadas de tocino de pavo, cocidas y desmenuzadas
6 onzas de yogur natural sin grasa

Direcciones:

1. En un tazón, agregue el brócoli, la cebolla, las pasas, y tocino. Mezcle.
2. Agregue el yogur y mezcla bien.
3. Enfríe durante 1-2 horas. Servir.

Por porción: 123 calorías; 3 g de grasa (1 g grasa saturada); 6 g de proteína; 21 g de carbohidrato; 3 g de fibra dietética; 13 mg de colesterol; 218 mg de sodio.

Frittata de vegetales

Rinde: 8 porciones

Ingredientes:

aceite en aerosol para cocinar
4 tazas de floretes de brócoli
1 taza de champiñones, picados
½ taza de pimientos verdes, picados
8 huevos
1/3 taza de agua
1 cda. de condimento italiano pulverizado
¼ de taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado
1 cda. de queso parmesano, rallado

- la sartén con aceite en aerosol para cocinar. Caliente la sartén a fuego medio.
3. Agregue la mezcla de vegetales y cocine hasta que estén tiernos crujientes.
 4. En un tazón mediano, bata los huevos, agua y sazonar hasta que esté bien mezclado. Agregue el queso cheddar.
 5. Agregue los huevos a la sartén de los vegetales. Cubra con papel de aluminio y cocine hasta que los huevos estén casi listos, aproximadamente 10-12 minutos.
 6. Asa en el horno durante 1-2 minutos más para dorar los huevos.
 7. Espolvorear con queso parmesano y cortar en 8 porciones.

Direcciones:

1. Ponga el horno en (el botón "broil").
2. Envuelva el mango de plástico de una sartén de 10 pulgadas con papel de aluminio para que sea resistente al horno. Cubra uniformemente

Por porción: 99 calorías; 6 g de grasa (2 g de grasa saturada); 9 g de proteína; 3 g de carbohidratos; 1 g dietético fibra; 213 mg de colesterol; 114 mg de sodio.



Escanear para encontrar más recetas saludables y deliciosas.

**Cornell Cooperative Extension
Suffolk County**

ccesuffolk.org/community-education



Cornell Cooperative Extension of Suffolk County
423 Griffing Ave, Ste 100
Riverhead, NY 11901-3071
631.727.7850 • www.ccesuffolk.org

Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.