



Brócoli

¡Coma 5 o más porciones de frutas y verduras todos los días!

VENTA DIRECTA POR GRANJEROS

Julio a octubre

CONSEJOS PARA COMPRAR

Seleccione brócoli de 8 a 10 pulgadas (20 a 24 cm) de largo con cabeza de 3 a 6 pulgadas (7 a 15 cm) de ancho. Busque racimos de color verde oscuro.

No compre brócoli con:

- Cabezas partidas o separadas
- Cabezas muy blandas o enmohecidas
- Cabezas amarillentas
- Tallos blandos o lacios

ALMACENAMIENTO

Lo ideal es comer el brócoli al poco tiempo de cosechado, pero puede durar hasta 7 días en el refrigerador. Puede congelarse. Comuníquese con la Oficina de Extensión de su condado para obtener mayor información.

PREPARACIÓN

Lave bien el brócoli con agua fría. Corte el extremo del tallo. Las cabezas y los tallos pueden cortarse en pequeños trozos, o dejarse enteros. El brócoli puede usarse crudo en ensaladas o para picar tanto solo como con dips. Puede hervirse o cocerse en microondas.

Para hervir: Agregue brócoli a 1/4 de taza de agua hirviendo. Cueza sin tapar durante unos 10 minutos, hasta que esté tierno, pero aún crujiente.

En el microondas: Agregue 1 cucharada de agua y cueza durante aproximadamente 4 minutos hasta que esté tierno.

NUTRIENTES PRINCIPALES

Vitamina A para cuidar la vista, la piel y aumentar la resistencia contra infecciones.

Vitamina C para cuidar las encías, la piel y la sangre.

Fibra para evitar el estreñimiento.

Potasio para mantener la presión sanguínea.

Hierro para nutrir la sangre.

Calcio para fortalecer los huesos.

RECETAS

Brócoli a la italiana con tomates

- 4 tazas de brócoli fresco
- 1/4 taza de agua
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 2 tomates medianos, cortados en triángulos
- 1/2 taza de queso Mozzarella rallado

Coloque el brócoli y el agua en un reflectario con capacidad para 2 litros. Cubra y cueza en un microondas a alta potencia entre 5 y 7 minutos. Escorra el agua. Agregue los condimentos y los tomates. Cueza en el microondas en alta potencia entre 2 y 4 minutos. Espolvoree el queso. Cueza en el microondas durante 1 minuto. 4 a 6 porciones.

Brócoli elegante

- 1 1/2 libras (675 gramos) de brócoli fresco
- 1/2 lata (de 11 onzas) de sopa concentrada de queso Cheddar (2/3 taza)
- 3 cucharadas de leche
- 2 cucharadas de aceitunas negras rebanadas

Prepare y cueza el brócoli como se describe en la sección "Preparación" de esta tarjeta. Mezcle la sopa y la leche en una cacerola. Agregue el brócoli y las aceitunas; revuelva hasta calentar bien. 4 porciones.

Brócoli con salsa de queso

- 1 1/2 libras (675 gramos) de brócoli fresco
- 6 onzas (170 gramos) de queso suave, rebanadas
- 1/3 taza de leche
- 1/4 cucharadita de sal de cebolla
- 1 gota de salsa de chile rojo (opcional)

Prepare y cueza el brócoli como se describe en la sección "Preparación" de esta tarjeta. Caliente los ingredientes restantes a media llama, revuelva constantemente, hasta que se haya derretido el queso, 6 a 8 minutos. Vierta la salsa de queso sobre el brócoli. 4 porciones.

Department of Health & Family Services
Division of Public Health PPH 40006S (05/00)