



- El brócoli fresco es disponible durante todo el año
- A los niños les encantan los “arbolitos” cocidos o crudos
- Taza por taza, el brócoli tiene la vitamina C tanto como una naranja

Valor Nutricional

- La fibra mantiene nuestro sistema digestiva saludable
- La vitamina K ayuda a la coagulación de la sangre
- La vitamina C ayuda protegernos contra la infección

Almacenamiento

- Se mantendrá en el refrigerado durante 3-5 días

Selección

- Seleccione brócoli con floretes cerradas, color brillante y tallo firme

Ideas Para Servir

- Prepare el brócoli al vapor con el microondas o en la estufa
- Agregue brócoli a su favorito salteado
- Añádalo a su cazuela favorita
- Añadir flores de brócoli picadas o tallos rallados a caldos o ensaladas
- Espolvorear el aceite, la sal y pimienta al brócoli y hornea en el horno a 450 grados durante 15 minutos
- Añada brócoli asado o al vapor en pasta para darle un toque de color y crujiente

Ensalada Cremosa de Brócoli y Manzana

Porción: ½ taza
Sirve 4 porciones



Ingredientes

½ taza de yogur o mayonesa baja en grasa
1 cucharada de vinagre (opcional)
1 cebolla pequeña, picada finamente
3 tazas de brócoli, picado en trocitos
1 manzana o pera, picada en trocitos
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

En un recipiente grande, mezcle el yogur o mayonesa, el vinagre, la cebolla, y sal y pimienta al gusto. Añada el brócoli, manzana o pera y mezcle bien. Consejo: agregue ¼ taza de pasitas o nueces para darle más sabor.