



Broccoli

Varieties: Belstar, Calabrese, De Cicco,
Green Magic, Marathon, Waltham

Storage:

- ◇ Refrigerate unwashed broccoli in an airtight bag for up to 4 days.

Preparation:

- ◇ Wash with cool water.
- ◇ If stems are tough, peel with a vegetable peeler and cut off any rough ends with a knife
- ◇ Cut stems and florets into bite-sized pieces.

Quick Recipe: *Roasted Broccoli*

1. Cut one head of broccoli florets and stems into bite-sized pieces.
2. Toss with oil salt, pepper, and minced garlic, then spread in a single layer on a baking sheet. Roast at 425° for 10-15 minutes, or until tender.
3. Serve immediately, topped with a squeeze of lemon juice and/or a sprinkle of Parmesan cheese.

capitalareafoodbank.org/produce-guides



Good for You:

- ◇ Broccoli is a good source of vitamin C, which supports healthy bones and teeth, wound healing, and immune function.

Ways to Use:

- ◇ Add raw broccoli to salads and slaws.
- ◇ Sauté broccoli and onion and add to pasta with cooked or canned tomatoes for a quick and nutritious sauce
- ◇ Blend fresh or frozen broccoli into a smoothie

Tip:

Broccoli is a cool weather vegetable that tastes best in fall, winter, and early spring.

Nutrition Facts

Amount Per 1 cup raw

Calories **31**

Total Fat 0g **Carbohydrates** 6g

Saturated Fat 0g **Dietary Fiber** 2g

Sodium 30mg **Protein** 3g

Together we can solve hunger™

Almacenamiento:

- ◇ Refrigere el brócoli sin lavar en un recipiente hermético
- ◇ Conserve en bolsa por un máximo de 4 días

Preparación:

- ◇ Lave con agua fría.
- ◇ Si los tallos están duros, pele con un pelador de vegetales y corte los extremos ásperos con un cuchillo
- ◇ Corte los tallos y floretes en trozos pequeños.

Receta Rápida: Brócoli asado

1. Corte una cabeza de floretes y tallos de brócoli en trozos pequeños.
2. Mezcle con aceite, sal, pimienta y ajo picado, luego distribuya sobre una bandeja para hornear, formando una sola capa. Cocine en el horno a 425 ° durante 10 a 15 minutos, o hasta que estén tiernos.
3. Sirva de inmediato, cubierto con un poco de jugo de limón y/o un poquito de queso parmesano.

capitalareafoodbank.org/produce-guides



Saludables:

- ◇ El brócoli una buena fuente de vitamina C, que es beneficiosa para huesos y dientes sanos, cicatrización de heridas y función inmune.

Modos de Usar:

- ◇ Agregue brócoli crudo a ensaladas y ensalada de repollo.
- ◇ Saltee brócoli y cebolla y agréguelos a la pasta con tomates cocidos o enlatados para obtener una salsa rápida y nutritiva
- ◇ Mezcle brócoli fresco o congelado en un batido

Consejo:

El brócoli es un vegetal de clima fresco que sabe mejor en otoño, invierno y principios de primavera.

Datos de Nutrición

Cantidad por 1 taza crudo

Calorías **31**

Grasa Total 0g	Carbohidratos 6g
Grasa Saturada 0g	Fibra Dietética 2g
Sodio 30mg	Protein 3g