



7 Formas de Usar Brócoli Asado

1. Ponga el brócoli asado sobre un camote asado y agregue su queso rallado favorito.
2. Unte un poco de aceite de oliva a una tortilla grande de harina. Agregue el brócoli asado y queso encima de la tortilla para obtener una pizza blanca. Coloque nuevamente en el horno hasta que el queso se derrita.
3. Mezcle con pasta, hojuelas de pimiento rojo y queso.
4. Corte y agregue a unos huevos revueltos.
5. Corte y agregue a una mezcla de panqueques con queso para preparar un panqueque salado.
6. Triture frijoles blancos en un bol. Agregue limón, sal, un poco de aceite y su sazónador de pollo favorito. Unte su mezcla sobre un pan tostado y ponga el brócoli asado encima.
7. Combine el brócoli asado con arroz, un huevo revuelto y cortado y un poco de salsa de soya para obtener un arroz frito rápido.

Vegetal Alternativo:

En todas estas recetas se puede reemplazar el brócoli por coliflor

Cómo Asar el Brócoli:

Corte los cogollos de brócoli en trocitos pequeños. Distribúyalos uniformemente en una bandeja para hornear. Rocíe aceite de oliva y hornee a 400 grados durante 15 a 20 minutos o hasta que los cogollos se doren.



Para obtener recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes

Together we can solve hunger™