



7 Ways to Use Roasted Broccoli

1. Top a baked sweet potato with roasted broccoli and your favorite shredded cheese.
2. Brush olive oil on a large flour tortilla. Top with roasted broccoli and cheese for a white pizza. Return to oven until cheese is melted.
3. Toss with pasta, red pepper flakes, and cheese.
4. Chop and add to scrambled eggs.
5. Chop and add to pancake mix with cheese for a savory pancake.
6. Smash white beans in a bowl. Add lemon, salt, a little oil, and your favorite poultry seasoning. Top toast with bean spread and roasted broccoli.
7. Combine roasted broccoli with rice, chopped scrambled egg, and a little soy sauce for a quick fried rice.



Alternate Vegetable:

All these recipes can be substituted with cauliflower instead of broccoli.



How to Roast Broccoli:

Chop or snap broccoli florettes into bite-size pieces. Evenly layer on a baking sheet. Drizzle with olive oil and bake at 400° F for 15-20 minutes, or until florettes are lightly brown.



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° F durante 15 a 20 minutos o hasta que los cogollos se doren.

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