



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.

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.
- Sautee 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.





Brócoli

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



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.

Saludables:

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

Modo de Uso:

- 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.

Dato:

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

