



# 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.





# Bông cải xanh

**Các giống khác nhau:** Bông cải xanh Belstar, bông cải xanh Calabrese, bông cải xanh De Cicco, bông cải xanh Green Magic, bông cải xanh Marathon, bông cải xanh Walham



## Bảo quản:

- Để bông cải xanh chưa rửa trong túi kín khí trong tối đa 4 tuần.

## Sơ chế:

- Rửa với nước lạnh
- Nếu phần cuống quá cứng, hãy gọt bằng dao nạo rau củ và cắt bỏ phần đầu cứng bằng dao.
- Cắt cuống và phần bông thành các miếng vừa ăn.

## Công thức chế biến nhanh: Bông cải xanh nướng

1. Cắt phần bông và cuống của bông cải xanh thành các miếng vừa ăn.
2. Cho dầu ăn, muối, tiêu và tỏi băm lên, sau đó trải đều một lượt lên giấy nướng. Nướng ở 425° trong 10-15 phút, hoặc tới khi mềm.
3. Dùng ngay, cho nước cốt chanh và/hoặc rắc một nhúm phô mai Parmesan lên.

## Tốt cho bạn:

- Bông cải xanh là nguồn bổ sung vitamin C, giúp hỗ trợ hệ răng và xương khỏe mạnh, làm lành vết thương và chức năng miễn dịch.

## Cách dùng:

- Thêm bông cải xanh sống vào salad và rau trộn.
- Xào bông cải xanh với hành tây và cho vào mì pasta cùng cà chua nấu chín hoặc cà chua hộp để có món sốt ngon lành và bổ dưỡng.
- Xay bông cải xanh tươi hoặc đông lạnh thành sinh tố.

## Mẹo:

Bông cải xanh là loại rau hàn đới, cho vị ngon nhất vào mùa thu, đông và đầu xuân.

