

# BRÓCOLI



## ALMACENAMIENTO

Guárdelo en una bolsita de plástico en el refrigerador por lo máximo 5 días.

## APOYA

La salud del corazón, la digestión, el sistema inmune, y la visión.

## CÓMO USAR

Añada pedazos de tamaño de bocado de brócoli a una sopa, o a huevos revueltos; ¡El brócoli es bueno crudo con una salsa o aderezo!

# MACARRONES CON QUESO

Sirve: 8

Tiempo de Preparación: 30 minutos

\* *Nota: Puede sustituir macarrones con queso pre-ensado, siguiendo las instrucciones de cocinar en el paquete.*

## INGREDIENTES

- 1 cabeza de brócoli
- 5 onzas de queso cheddar o Monterey Jack, rallados
- 1 paquete de pasta de grano integral (16-onzas)
- 1 ½ tazas de leche sin grasa
- 1 ½ cucharadas de mantequilla sin sal
- ½ cucharilla de sal



Foto: Share Our Strength's Cooking Matters®

## INSTRUCCIONES

1. Enjuague el brócoli, y píquelo en pedacitos.
2. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones en el paquete. Cuando esté cocida, drénela en un colandar. En una olla pequeña, a fuego medio, caliente la leche. Cuando esté caliente, sáquela del fuego.
3. Añada todos los ingredientes a la olla y revuélvelos lentamente a fuego medio-bajo.
4. Cocine la mezcla, y revuélvala frecuentemente, hasta que se vuelva cremosa y la pasta esté bien cubierta, unos 5 minutos.

Adaptada de Share Our Strength's Cooking Matters® [www.CookingMatters.org](http://www.CookingMatters.org)



CALIFORNIA ASSOCIATION  
OF FOOD BANKS

Funding provided by the California Department of Food  
and Agriculture's Specialty Crop Block Grant Program

[www.cafoodbanks.org](http://www.cafoodbanks.org)