

BRÓCOLI



CÓMO ALMACENAR

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

APOYA

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

CÓMO USAR

Córtelo en pedazos pequeños y añádale a una salsa de pasta; Córtelo en pedacitos, cocínelo al vapor, y espolvoréelo con jugo de limón y una pizca de sal.

ENSALADA DE BRÓCOLI

Sirve: 6

Tiempo de Preparación: 15 minutos

INGREDIENTES

- 4 tazas de brócoli, enjuagada y cortada en pedazos de tamaño de bocado
- ¼ taza de cebolla, picada
- ¼ taza de mayonesa o un sustituto de la mayonesa
- 2 ½ cucharadas de yogur bajo en grasa
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharillas de aceite

Opcional:

- ¾ taza de rábano, picada finamente
- 1 cucharada de vinagre
- 1/3 taza de pasas o nueces picadas



Foto: CDPH's NEOPB

INSTRUCCIONES

1. Caliente un sartén a fuego medio. Cuando esté caliente, añada el aceite, y luego la cebolla picada. Cocínelas hasta que estén tiernos, unos 5 minutos. Saque el sartén del fuego y deje que las cebollas se enfríen.
2. En un tazón grande, combine el brócoli, la cebolla picada, y el rábano (opcional).
3. En un tazón pequeño, mezcla la mayonesa, el yogur, el azúcar, y el vinagre (opcional).
4. Ponga el aderezo de la taza pequeña encima de las vegetales, y mezcla bien todos los ingredientes. Para más sabor, ponga la ensalada en el refrigerador por lo máximo 2 horas antes de servirla.

Adaptada de City and County of San Francisco, Department of Public Health, Nutrition Services and Mission Latino Family Partnership (MLFP) via EatFresh.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