

BRÓCOLI



ALMACENAMIENTO

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

Corte el brócoli crudo en pedazos pequeños y añádelos a una ensalada; sumerja pedazos de brócoli en aderezo de ensalada bajo en grasa; saltéelo y añádelo a su plato favorito.

SALTEADO DE VERDURAS CON ARROZ

Sirve: 4

Tiempo de Preparación: 45 minutos

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de agua
- ¾ tazas de arroz de grano integral crudo
- 1 cucharada de aceite
- 4 cucharaditas de salsa de soja baja en sodio
- 2 tazas de brócoli picado
- 1 taza de zanahorias, coliflor, o pimientos (chiles campanas)
- ½ cucharilla de pimienta negra empolvada

OPCIONAL

8 onzas de pavo molido bajo en grasa



Foto: Programa de Campeones del Cambio

INSTRUCCIONES

1. En una olla, hierva el agua. Añada el arroz y cubra la olla. Baje el fuego a lo más bajo y cocínelo por 30 a 40 minutos, o hasta que el arroz esté un poco tierno. Apague el fuego.
2. En un sartén grande, caliente el aceite a fuego mediano. Si está usándolo, añada el pavo y revuélvalo por unos 5 minutos, o hasta que el pavo no esté rosa. Baje el fuego a lo más bajo, añada la salsa de soja, y revuélvalo.
3. Añada el arroz cocido, las verduras, y la pimienta negra. Suba el fuego a mediano-alto. Cocínelo y revuélvalo por unos 5 minutos o hasta que las verduras estén tiernas y la mixtura esté caliente.

Adaptada del Programa de Campeones del Cambio