



BRÒCOLI

¿QUE BENEFICIOS HAY PARA USTED?

- Vitamina C ayuda a mantenerte saludable
- Vitamina A para una piel y vista saludable

DEAS PARA SERVIR

- Hierva o cocine a vapor el brócoli en un poco de agua hasta que este tierno. Agregue ajo cocido.
- Corte el brócoli crudo en pedazos pequeños y agregue a ensaladas, o coma con aderezo.

ALMACENAMIENTO

- Almacene brócoli sin lavar en una bolsa de plástico abierta en el refrigerador por hasta 5 días.

ENSALADA DE PASTA A LA ITALIANA

Rinde: 8 porciones

Ingredientes:

- 4 tazas de pasta, cocida
- 2 tazas de pedazos de brécol blanqueados
- 1 taza de rebanadas de zanahoria cocida
- 1/2 taza de tiras de pimiento rojo
- 1/4 taza de cebolletas o cebollines
- 1/2 a 3/4 taza de aderezo para ensalada estilo Italiano, light o reducido en grasa



Instrucciones:

Mezcle todos los ingredientes y refrigere durante 30 minutos antes de servir.

Nota: Para una ensalada más llenadora, agregue tiras de jamón cocinado, una lata de frijoles rojos o espolvoree con queso rallado.

Adapted from: Oregon's Healthy Harvest Recipes, Oregon State University Extension Service



www.SHFB.org



Funded by the U.S.D.A.'s Food Stamp Program, an equal opportunity provider and employer, through the Network for a Healthy California.



BRÒCOLI

¿QUE BENEFICIOS HAY PARA USTED?

- Vitamina C ayuda a mantenerte saludable
- Vitamina A para una piel y vista saludable

DEAS PARA SERVIR

- Hierva o cocine a vapor el brócoli en un poco de agua hasta que este tierno. Agregue ajo cocido.
- Corte el brócoli crudo en pedazos pequeños y agregue a ensaladas, o coma con aderezo.

ALMACENAMIENTO

- Almacene brócoli sin lavar en una bolsa de plástico abierta en el refrigerador por hasta 5 días.

ENSALADA DE PASTA A LA ITALIANA

Rinde: 8 porciones

Ingredientes:

- 4 tazas de pasta, cocida
- 2 tazas de pedazos de brécol blanqueados
- 1 taza de rebanadas de zanahoria cocida
- 1/2 taza de tiras de pimiento rojo
- 1/4 taza de cebolletas o cebollines
- 1/2 a 3/4 taza de aderezo para ensalada estilo Italiano, light o reducido en grasa



Instrucciones:

Mezcle todos los ingredientes y refrigere durante 30 minutos antes de servir.

Nota: Para una ensalada más llenadora, agregue tiras de jamón cocinado, una lata de frijoles rojos o espolvoree con queso rallado.

Adapted from: Oregon's Healthy Harvest Recipes, Oregon State University Extension Service



www.SHFB.org



Funded by the U.S.D.A.'s Food Stamp Program, an equal opportunity provider and employer, through the Network for a Healthy California.

