



¿CÓMO SABE?

El brócoli tiene un sabor terroso y picante. Es similar al sabor de las coles de Bruselas.

¿CÓMO LOS ELIJO?

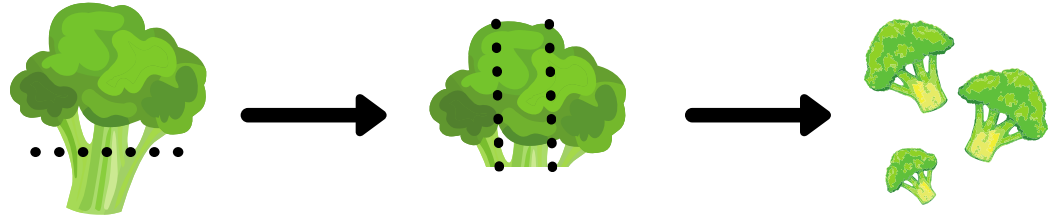
Elija cabezas de brócoli con floretes verdes y apretados. Los tallos deben ser firmes. El manojó debe sentirse algo pesado en su mano. Evite el brócoli que parezca seco o que tenga floretes y tallos marrones o amarillos.

¿CÓMO LOS GUARDO?

Guarde el brócoli entero, sin cortar y sin lavar en el refrigerador hasta por 5 días.

¿CÓMO LOS PREPARO?

1. Lave el brócoli y luego déjelo secar al aire o seque con toalla completamente.
2. Corte los floretes desde el tallo.
3. Guarde los tallos para agregarlos a caldos, sopas y salteados, o deséchelos.
4. Corte los floretes más grandes por la mitad.
5. Prepare de acuerdo con la receta o el método de cocción que se esté utilizando.



ENSALADA DE BRÓCOLI Y GARBANZOS

Ingredientes:

- 2 tazas brócoli picado
- 1 lata (15 onzas) garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 tomate mediano, cortado en cubitos
- 1 manzana verde, sin corazón y cortada en cubitos
- 3 tallos apio, cortados en cubitos
- 2 cucharadas jugo de limón
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 cucharada vinagre balsámico

Direcciones:

1. Hierva una olla de agua. Coloque el brócoli en un colador sobre el fregadero y vierta el agua hirviendo sobre él.
2. Coloque el brócoli en un tazón. Agregue garbanzos, tomate, manzana verde, apio, jugo de limón, aceite de oliva y vinagre balsámico al brócoli.
3. Mezcle y sirva inmediatamente o enfríe en el refrigerador durante 1 hora.

¡CONSEJO DE COCINA!

El brócoli se puede preparar de muchas maneras: al vapor, asado, a la parrilla, hervido, escaldado e incluso en el microondas.

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.



Community Nutrition
Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed