



Brócoli

El brócoli es una verdura crucífera de la familia de las brasicáceas, como la coliflor, las coles de Bruselas y el repollo. Es una excelente fuente de vitaminas y fibra, y es rica en antioxidantes.

Utilizado en:

Refrigerios, acompañantes, sopas, cazuelas o ensaladas.

¿A qué sabe?

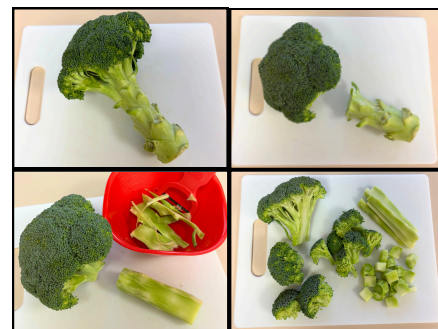
El brócoli tiene un sabor a tierra y pimentones. Es similar al sabor de las coles de Bruselas.

¿Cómo lo guardo, lo conservo y lo congelo?

Guarde el brócoli entero, sin cortar ni lavar, en el refrigerador, preferiblemente en el cajón de verduras, hasta por 5 días. Para congelarlo, córtelo en floretes de 1-1.5 pulgadas. Escáldelo en agua hirviendo por 3 minutos. Enfríelo inmediatamente en un baño de hielo, escúrralo y envuélvalo en un recipiente o bolsa aptos para congelador. Etiquete y feche. Consuma en un plazo de 8 a 12 meses. También puede congelar el brócoli escaldado en una bandeja antes de empaquetarlo.

¿Cómo lo preparo?

1. Enjuague con agua fría y luego seque al aire o con palmaditas. Remojar en agua salada por unos minutos puede hacer que los insectos se vayan.
2. Enjuague al terminar.
3. Corte los floretes en el punto donde se unen con el tallo.
4. Corte los floretes más grandes por la mitad.
5. Guarde los tallos para agregarlos a caldos, sopas y salteados, o deséchelos.
6. Prepare según la receta o el método de cocción que se utilice.



¿Cómo lo cocino?

Microondas: Recorte el brócoli y colóquelo en floretes pequeños en un recipiente apto para microondas. Agregue 2 cucharadas de agua al fondo del recipiente y cúbralo con una toalla de papel húmeda. Cocine por unos 2 minutos hasta que esté verde brillante y tierno.

Estufa: Corte en floretes pequeños y sofría a fuego medio con aceite de oliva o mantequilla hasta que el brócoli esté tierno al pincharlo con un tenedor.

Consejo para cocinar: Si se cocina demasiado, el brócoli puede desarrollar un olor a azufre. Retire la tapa inmediatamente después de hervirlo o cocinarlo al vapor.

Ideas para sazonar: Salado: albahaca, eneldo, ajo, limón, mejorana, orégano, estragón y tomillo.

Recetas con Brócoli de SNAP-Ed NY:



Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:
www.SNAPedNY.org
¡Conéctese con nosotros!

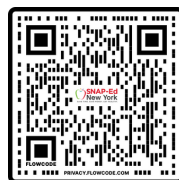
SNAPedNewYork

snapedny

SNAPedNY

Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.

SCAN Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



SCAN Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

