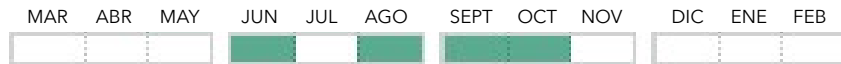


Brócoli



TEMPORADA



PROPIEDADES NUTRICIONALES

El brócoli es un vegetal poderoso. Es alto en fibra, naturalmente bajo en sodio y bastante alto en proteínas. Tiene alta cantidad de vitamina K, vitamina C y varias vitaminas B.

ALMACENAMIENTO

Guardar el brócoli en la refrigeradora dentro de una bolsa plástica. Puede durar hasta 2 semanas.

PRESERVA

Escaldar el brócoli y secar con una toalla o toalla de papel. Una vez seco, congelar en una bolsa plástica. Los floretes de brócoli congelados pueden durar de 3 a 4 meses.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 425 ° F (218 °C).
2. Picar el brócoli en trozos.
3. Colocar en la bandeja para hornear y engrasar ligeramente.
4. Espolvorear con especias, sal, pimienta.
5. Asar durante 20 minutos.

El brócoli se puede saltear, cocinar al vapor, asar o freír. Se puede comer como acompañamiento o picar en trozos para ensaladas. Agregar a salteados, ensaladas, sopas y más.

RECETAS DE HDFFA

con brócoli

- Espaguetis de verano y brócoli crujiente
- Salteado de verduras

VISITAR [HDFFA .ORG/COOKINGCOUNTS](https://www.hdfffa.org/cookingcounts) O ESCANEAR EL CÓDIGO PARA ENCONTRAR NUESTRAS RECETAS

