

## EL BRÓCOLI

*El brócoli pertenece a la familia de la col, y su nombre se deriva de la palabra italiana «broccolo», que significa «cabeza florida de col». California produce el 90 % del brócoli cultivado en los Estados Unidos.*

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



### MEJORES FORMAS DE PREPARACIÓN

- AL VAPOR
- ASADO
- CRUDO

### IDEAS PARA RECETAS

- ASADO AL AJO
- CRUDO CON SALSA
- EN SOPA
- EN PASTA

### ALMACENAMIENTO

- Refrigerar en una bolsa de plástico un máximo de 5 días
- Cuando los cogollos comienzan a amarillear o adquieren una tonalidad marrón, cortar y congelar.

### VALOR NUTRICIONAL

- Excelente fuente de fibra
- Rico en vitaminas A y C, y en potasio

### CONSEJOS

- ¡Los tallos de brócoli son muy nutritivos! Rállelos o córtelos en rodajas finas para añadirlos a ensaladas, sopas o sofritos. El brócoli que amarillea sigue siendo nutritivo y comestible, pero también pueden recortarse las partes amarillas.

## SANA ENSALADA DE BRÓCOLI

- **3 c. s.** de yogur natural
- **1 c. s.** de zumo de limón o de vinagre de sidra
- **1 c. s.** de miel o de azúcar moreno
- **1 cucharadita** de mostaza
- **1** corona de brócoli, con tallo incluido
- **1/4** de cebolla roja, picada
- **1/4 de tazade** arándanos deshidratados o de uvas pasas
- **2 c. s.** de semillas de girasol

EN UN BOL GRANDE, MEZCLAMOS EL YOGUR, EL ZUMO DE LIMÓN, LA MIEL Y LA MOSTAZA, Y SALPIMENTAMOS AL GUSTO. LO APARTAMOS PARA DESPUÉS. SEPARAMOS LOS TALLOS Y LOS COGOLLOS DEL BRÓCOLI. CORTAMOS LOS COGOLLOS EN TROZOS PEQUEÑOS Y LOS AÑADIMOS AL BOL. EMPLEANDO LA PARTE GRUESA DE UN RALLADOR DE QUESO, RALLAMOS LOS TALLOS DE BRÓCOLI Y LOS AÑADIMOS AL BOL (SI NO TENEMOS UN RALLADOR, SIMPLEMENTE CORTAREMOS LOS TALLOS EN RODAJAS LO MÁS FINAS POSIBLES). AÑADIMOS LA CEBOLLA ROJA, LOS ARÁNDANOS Y LAS SEMILLAS DE GIRASOL, Y LO REMOVEMOS HASTA QUE TODO ESTÉ BIEN MEZCLADO. LO PONEMOS EN LA NEVERA HASTA ANTES DE SERVIRLO. SUFICIENTE PARA 4 PERSONAS.

ADAPTADO DE: [WWW.SIMPLE-NOURISHED-LIVING.COM](http://WWW.SIMPLE-NOURISHED-LIVING.COM)

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



Realizado gracias a BNY Mellon/Alice P. Chase Trust