

# Brócoli



## Datos de Nutrición:

El brócoli tiene alto contenido de vitamina C que ayuda a sanar cortadas y heridas y mantiene los dientes y encías sanos.

El brócoli tiene alto contenido de ácido fólico que puede disminuir el riesgo de que una mujer tenga un bebé con defectos en el cerebro o columna vertebral.

## Selección:

Escoja racimos con tallos firmes y capullos verde oscuro muy cerrados.

Evite el brócoli mustio o con capullos amarillos.

## Para almacenar:

Guarde el brócoli en el refrigerador y úselo en los siguientes 5 días.

## Preparación:

Lave el brócoli con agua fría.

Quite las hojas grandes y puntas de los tallos, si están muy fuertes.

## Ideas para servir:

Coma el brócoli crudo con dip.

Agregue brócoli a las ensaladas, sopas y guisados.

Para cocinar, ponga el brócoli en una cacerola u olla en una pulgada de agua fría y cocine a fuego medio por unos 10 minutos o hasta que esté blando.

## Receta: Ensalada de Manzana y Brócoli

### Ingredientes

- 3 manzanas, picadas
- 3 tazas de brócoli fresco y crudo, en pedazos chicos
- ¼ de taza de nueces picadas
- 1 cucharada de cebolla morada, picada
- ⅓ de taza de pasas
- ½ taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- lechuga (opcional)

### Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Corte las manzanas y quítele las semillas.  
Pique las manzanas.
3. Corte el brócoli en piezas pequeñas.
4. Mezcle todos los ingredientes.
5. Sirva sobre lechuga si desea.

6 porciones

Información de nutrición por porción: 136 calorías, 24 gm de carbohidratos, 3 gm de proteína, 4 gm de grasa total, 0 gm de grasa saturada, 0 gm de grasa artificial, 0 mg de colesterol, 4 gm de fibra, 33 mg de sodio, 72 mg de calcio, 32 mcg de ácido fólico, 0,8 mg de hierro y 24% de calorías de grasa.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. ADHS 5/09

