



# BROCCOLI



## NUTRITION

- *Potassium*: may help to maintain a healthy blood pressure.
- *Vitamin C*: helps heal cuts and helps the immune system.
- *Folate*: may lower your risk of heart disease.



## SELECTION

- Choose broccoli with dark green tops and firm stalks. Avoid heads with yellowing.



## CLEANING

- Rinse broccoli under cool running water before eating.



## STORING

- Refrigerate broccoli and use within 3-5 days .



## PREPARING

- Cut the crowns away from the large stems of the broccoli. Break the crown up into bite-sized florets.



For more information:

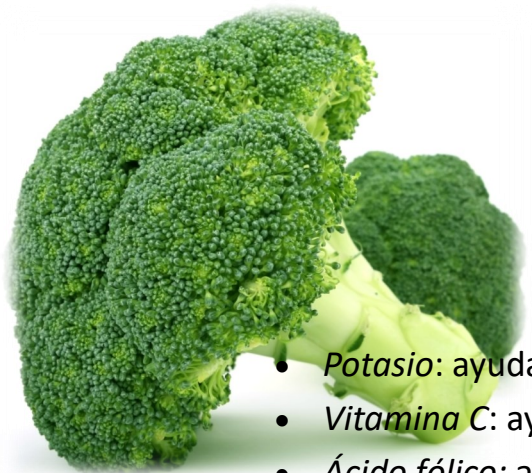
<https://stcroix.extension.wisc.edu/nutrition-education-2/-2>

## BROCCOLI SALAD

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1 bunch broccoli                            | 3 tablespoons sugar                  |
| 1/4 teaspoon salt                           | 1 teaspoon mustard                   |
| 1/3 cup light mayonnaise or salad dressing  | 3 tablespoons cider or white vinegar |
| 1/2 cup red onion, diced (1/2 medium onion) | 1/2 cup raisins                      |

1. Cut 1/2" off bottom of the broccoli stem and discard. Peel the outer layer of the stem. Chop the tender inner portion of the broccoli and florets.
2. Mix sugar, salt, mustard, and mayonnaise together in a large bowl. Add vinegar and stir with a wire whisk or fork.
3. Add the broccoli, red onion, and raisins.
4. Stir until mixture is coated with dressing. Serve salad immediately or store in a tightly covered container in the refrigerator. Store salad for up to 4 days.





# BRÓCOLI



NUTRICIONALES

- *Potasio*: ayuda a mantener una presión arterial saludable.
- *Vitamina C*: ayuda a que los cortes cicatricen y favorece el sistema inmunológico.
- *Ácido fólico*: ayuda a reducir los riesgos de sufrir enfermedades cardíacas.



## CÓMO SELECCIONAR

- Elija brócoli con la parte superior verde oscuro y tallos firmes. Evite elegir las cabezas con un color amarillento.



## CÓMO SE CONSERVA

- El brócoli se debe guardar en el refrigerador, sin lavar, en bolsas sueltas y abiertas.
- Refrigere el brócoli y consúmalo dentro de 3 a 5 días.



## CÓMO SE LAVA

- Enjuague el brócoli con agua corriente fría antes de comerlo.



## CÓMO SE PREPARAN

- Separe la parte superior de los tallos grandes del brócoli. Córtelas en cogollos pequeños.



para más información:

<https://stcroix.extension.wisc.edu/nutrition-education-2/>

## ENSALADA DE BRÓCOLI

1 manojo de broccoli

1/4 de cucharadita de sal

1/3 taza de mayonesa tipo *light* o aderezo de ensalada

1/2 taza de cebolla roja, cortada en cubitos (1/2 cebolla mediana)

3 cucharadas de azúcar

1 cucharadita de mostaza

3 cucharadas de sidra o vinagre blanco

1/2 taza de pasas

1. Corte ½ pulgada de la parte inferior del tallo de brócoli y deséchelo. Pele la capa externa del tallo. Corte la porción interna tierna del brócoli y los cogollos.
2. Mezcle el azúcar, la sal, la mostaza y la mayonesa juntos en un tazón grande. Agregue el vinagre y revuelva con un batidor de alambre o un tenedor.
3. Agregue el brócoli, la cebolla roja y las pasas.
4. Revuelva hasta que la mezcla esté cubierta con aderezo. Sirva la ensalada inmediatamente o guárdela en un recipiente bien tapado en el refrigerador. Guarde la ensalada por hasta 4 días.

