

# BRÓCOLI

Escanea para videos y recursos



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

## CARACTERÍSTICAS

- El brócoli es un vegetal crucífero relacionado con el repollo, la col rizada, la coliflor y las coles de Bruselas.
- Elija brócoli con un color verde uniforme sin manchas marrones o amarillas. El tallo del brócoli debe ser firme y las flores deben ser firmes con un poco de rebote. Tallos suaves o flores lánguidos son características de vejez.
- 1 taza de brócoli crudo contiene:
  - 135% de su valor diario recomendada de vitamina C para apoyar la salud del sistema inmune
  - 116% de valor diario recomendada de vitamina K para ayuda con la formación de los huesos, los tejidos del cuerpo y las hormonas



## PREPARAR

Como preparar:

1. No lave el brócoli hasta que este listo para prepararlo.
2. Corte el tallo del brócoli lo mas cerca posible a las flores. La flor debe de romperse en varios floretes grandes.
3. Corte el tallo de cada florete para achicar mas los pedazos.

Pruebe el brócoli:

- *Crudo* en bandejas de vegetales o ensaladas frías
- *Hervido* hasta suavizar
- *Al horno* como acompañamiento con aceite de oliva y sazón

## GUARDAR

- Guarde brócoli crudo en el cajón del refrigerador sin lavar. Brócoli crudo puede durar una semana así. No guarde brócoli en un recipiente cerrado o una bolsa de plástico.
- Brócoli cocido dura 3-5 días en el refrigerador.
- Congela: guarde brócoli cortado y cocido en una bolsa Ziploc, presione el aire hacia fuera antes de sellar. Durara un año en el congelador.