

## Información Nutricional

- El brócoli tiene un alto contenido en vitamina C y fibra alimentaria; también contiene múltiples nutrientes con potentes propiedades contra el cáncer.
- El consumo de brócoli también puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón.
- El brócoli proporciona beneficios especiales para reducir el colesterol si se prepara al vapor.
- El brócoli tiene beneficios antiinflamatorios únicos.
- El brócoli tiene un alto contenido en vitamina A, un antioxidante importante para el cuerpo.



# BRÓCOLI

**El brócoli** es una verdura llena de nutrientes con mala reputación. Esta verdura versátil es una adición genial para muchos platos o para tomar sola. Proporciona nutrientes esenciales para tener una buena salud. Tiene un gran sabor y ayuda a combatir enfermedades.

### ¿Y para los niños?

¡Hay estudios que muestran que incluso a los niños les gusta el brócoli! Una manera de asegurarse que lo disfrutan es cocinarlo al vapor. Si se cocina demasiado, se vuelve suave y pulposo, una indicación de que ha perdido los nutrientes y el sabor.

### Curiosidades sobre el brócoli

- El brócoli es una planta de la familia de la col y su gran cabeza de flor es una verdura.
- La palabra brócoli, del plural en italiano de *broccolo*, se refiere a "la flor encima de una col."
- El brócoli normalmente se hace hervido o al vapor, pero también se puede comer crudo y se ha hecho popular en bandejas de verduras crudas.
- Las hojas también son comestibles.
- Los inmigrantes italianos introdujeron el brócoli en Estados Unidos, pero no se hizo popular hasta la década de los 20.



## COMO

### GUARDAR

Mantener el brócoli fresco ya sea cortado o entero en el refrigerador. Guardar los floretes en bolsas de plástico o en un contenedor. Comer los floretes a los pocos días.

### COMER

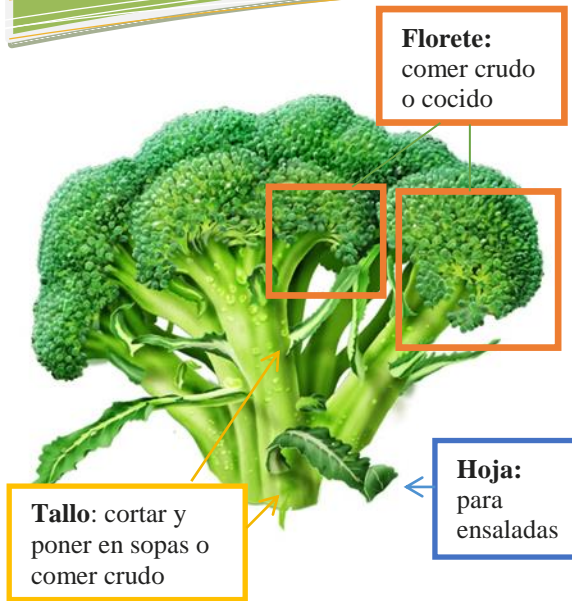
- ✓ Crudo en ensaladas o con aderezos
- ✓ Como acompañamiento o a un plato de carne o pescado.
- ✓ En sopas. El brócoli las mejora.
- ✓ Al vapor, salteado o a la parrilla.
- ✓ En guisos.

Preparado por Voluntarios de Hopelink

#### Referencias

1. Broccoli. [www.az.naturesgardendeli.vered.com](http://www.az.naturesgardendeli.vered.com)
2. [www.thewannabechef.net](http://www.thewannabechef.net)
3. Roasted Broccoli [www.barefootContessa.com](http://www.barefootContessa.com)
4. Broccoli. [en.wikipedia.org](http://en.wikipedia.org)
5. Broccoli. [www.whfoods.com/](http://www.whfoods.com/)
6. Fotos: [www.bonappetit.com/](http://www.bonappetit.com/)

# CÓMO PREPARAR EL BRÓCOLI



## Preparación

1. Enjuagar el brócoli en agua fría para eliminar cualquier resto de tierra de los **floretes**.
2. Cortar las **hojas** y recortar la parte leñosa de los **tallos**.
3. Cortar el brócoli en **floretes** y cortar el tallo en tiras finas para que se cocinen uniformemente.
4. Ponerlo en un colador y hacerlo al vapor durante 5 minutos.

## Brócoli asado con queso parmesano

### Ingredientes

- 4-5 libras de brócoli
- 4 dientes de ajo, pelados y cortados finos
- Aceite de oliva bueno
- 1 cucharadita y media de sal
- Media cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de la ralladura de limón
- 2 cucharadas de zumo de limón recién exprimido
- 3 cucharadas de piñones tostados (opcionales)
- 1/3 de taza de queso parmesano recién rallado
- 2 cucharadas de albahaca cortada en juliana (opcional)

Precalentar el horno a 425 grados Fahrenheit.

1. Separar con un cuchillo los floretes del brócoli de los tallos gruesos, dejando una o dos pulgadas en los floretes y tirando el resto de los tallos.
2. Con un cuchillo pequeño, cortar los floretes grandes en trozos más pequeños. Tienen que salir unas 8 tazas de floretes.
3. Colocar los floretes en una sartén lo suficientemente grande para colocarlos en una sola capa.
4. Mezclar el ajo con el brócoli y echar unas 5 cucharaditas de aceite de oliva. Espolvorear con sal y pimienta.
5. Asar en el horno durante 20-25 minutos hasta que el brócoli esté crujiente y tierno y las puntas de los floretes estén tostadas.
6. Sacar el brócoli del horno e inmediatamente echar 1 cucharada y media de aceite de oliva, la ralladura y el zumo de limón, los piñones (opcionales), el queso parmesano y la albahaca (opcional). Servir caliente.



hopelink  
Helping people. Changing lives.