

Broccoli

Choose

- Pick bunches with tight, dark or green florets.
- Look for firm stalks.
- Avoid yellow florets.

Nutrition Facts

- Vitamin A
- Vitamin C
- Potassium
- Fiber

Store

- Keep in the refrigerator.
- Use within 3-5 days.



Prepare

- Rinse well under running water.
- Steam in the microwave for 1-2 minutes or until tender.
- Steam in a vegetable cooker on the stove for 2-3 minutes until tender.
- Add chopped or blended broccoli to soups, stews and casseroles.
- Stir fry broccoli with meat and other vegetables. Serve rice or noodles.



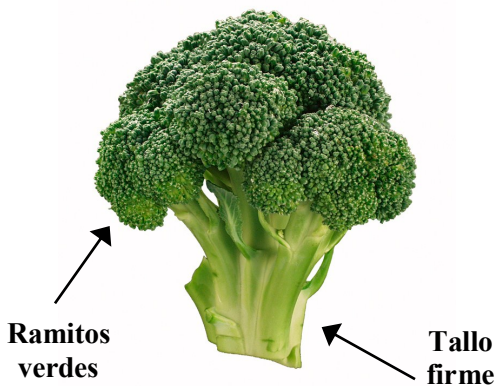
Serve

- Give infants over 6 months cooked and pureed broccoli.
- Offer toddlers small, cooked pieces to pick up and eat.
- Top steamed broccoli with melted low-fat cheese.
- Top pizzas or salads with broccoli.
- Serve raw with other vegetables and low-fat ranch or bean dip.



The University of California does not discriminate in any of its policies, procedures, or practices. The University is an affirmative action/equal opportunity employer.

Brócoli



Datos de Nutrición

- **Vitamina A**
- **Vitamina C**
- **Potasio**
- **Fibra**

Escoger

- escoja brócoli con ramitos verdes, oscuros y apretados.
- Fíjese que los tallos estén firmes.
- Evite los ramitos amarillos.

Guardar

- Manténgalo en el refrigerador.
- Úselo dentro de 3 a 5 días.



Preparar

- Enjuáguelo bien usando agua de la llave.
- Cocínelos al vapor en el microondas de 1 a 2 minutos o hasta que esté tierno.
- Cocínelo al vapor, en la estufa, en una colador para cocer verduras de 2 a 3 minutos o hasta que esté tierno.
- Añada brócoli cortado o licuado a sopas y guisados.
- Sofría brócoli con carne y otras verduras. Sirva con arroz o pasta.



Servir

- Sirva brócoli picado o en puré a bebés mayorcitos de 6 meses.
- Ofrezca a los niños pequeños ramitos cocidos para que puedan tomarlos y comerlos con la mano.
- Cubra el brócoli cocido al vapor con queso derretido bajo en grasa.
- Añada brócoli a pizzas o ensaladas.
- Sírvalo crudo con otras verduras. Pruébalo mojado en ranch bajo en grasa o frijoles refritos.



La Universidad de California no discrimina en sus normas, procedimientos, programas o prácticas. La Universidad de California es un empleador que cumple con los preceptos de acción afirmativa y equidad laboral.