

BROCCOLI

Scan for videos & resources



CHARACTERISTICS

- Broccoli is a cruciferous vegetable related to cabbage, kale, cauliflower and Brussels sprouts.
- Choose broccoli with a uniform green color and no major brown or yellow spots. The broccoli stem should feel firm and the crown should be tight and springy; soft stems or limp florets are a sign of old broccoli.
- 1 cup of raw broccoli contains:
 - 135% of your recommended daily value of vitamin C to support a healthy immune system
 - 116% of your recommended daily value of vitamin K to help with the formation of bones, tissues and hormones



PREPARE

How to prepare:

1. Wash broccoli right before preparing.
2. Slice straight through the broccoli stem as close to the crown as you can get. The crown should break into several large florets.
3. Cut through the "trunk" of each floret to make bite-sized pieces.

Try broccoli:

- *Raw* in vegetable platters or cold salads
- *Boiled* until tender
- *Roasted* as a side dish with olive oil and seasoning

STORE

- Store unwashed broccoli in the fridge drawer until you're ready to use it. Raw broccoli should stay fresh for one week. Do not store broccoli in a sealed container or plastic bag
- Cooked broccoli with last 3 to 5 days in the refrigerator.
- Freeze: store chopped cooked broccoli in an airtight bag, press the air out before sealing. It'll be good for one year.

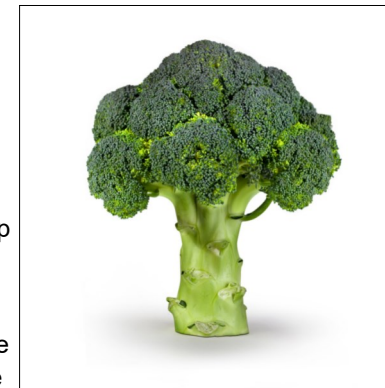
BROCCOLI

Scan for videos & resources



CHARACTERISTICS

- Broccoli is a cruciferous vegetable related to cabbage, kale, cauliflower and Brussels sprouts.
- Choose broccoli with a uniform green color and no major brown or yellow spots. The broccoli stem should feel firm and the crown should be tight and springy; soft stems or limp florets are a sign of old broccoli.
- 1 cup of raw broccoli contains:
 - 135% of your recommended daily value of vitamin C to support a healthy immune system
 - 116% of your recommended daily value of vitamin K to help with the formation of bones, tissues and hormones



PREPARE

How to prepare:

1. Wash broccoli right before preparing.
2. Slice straight through the broccoli stem as close to the crown as you can get. The crown should break into several large florets.
3. Cut through the "trunk" of each floret to make bite-sized pieces.

Try broccoli:

- *Raw* in vegetable platters or cold salads
- *Boiled* until tender
- *Roasted* as a side dish with olive oil and seasoning

STORE

- Store unwashed broccoli in the fridge drawer until you're ready to use it. Raw broccoli should stay fresh for one week. Do not store broccoli in a sealed container or plastic bag
- Cooked broccoli with last 3 to 5 days in the refrigerator.
- Freeze: store chopped cooked broccoli in an airtight bag, press the air out before sealing. It'll be good for one year.

BRÓCOLI

Escanea para videos y recursos



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.

BRÓCOLI

Escanea para videos y recursos



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.

Zesty Asian Chicken Salad

Scan for interactive recipe



Serves: 4
Prep: 20 minutes

INGREDIENTS

- 3 boneless, skinless chicken breasts, cooked and sliced*
- 3 green onions, sliced
- 1 1/2 cups cauliflower or broccoli florets
- 2 medium carrots, diced
- 1 bell pepper, sliced
- 2 cups cabbage, shredded
- 1/2 cup fat free Asian or sesame salad dressing
- 1/4 cup 100% orange juice
- 1/4 cup fresh cilantro, minced (optional)



DIRECTIONS

1. Cut chicken breasts into small strips and place in a medium bowl with onions, broccoli, carrots, bell peppers and cabbage.
2. In a small bowl, stir together dressing and juice.
3. Pour dressing over salad and toss well to coat. Stir in cilantro. Serve at room temperature.

* Substitutions

Chicken breast → Sliced tofu or sliced steak

Recipe source: Nutrition Education and Obesity Prevention Branch

Zesty Asian Chicken Salad

Scan for interactive recipe



Serves: 4
Prep: 20 minutes

INGREDIENTS

- 3 boneless, skinless chicken breasts, cooked and sliced*
- 3 green onions, sliced
- 1 1/2 cups cauliflower or broccoli florets
- 2 medium carrots, diced
- 1 bell pepper, sliced
- 2 cups cabbage, shredded
- 1/2 cup fat free Asian or sesame salad dressing
- 1/4 cup 100% orange juice
- 1/4 cup fresh cilantro, minced (optional)



DIRECTIONS

1. Cut chicken breasts into small strips and place in a medium bowl with onions, broccoli, carrots, bell peppers and cabbage.
2. In a small bowl, stir together dressing and juice.
3. Pour dressing over salad and toss well to coat. Stir in cilantro. Serve at room temperature.

* Substitutions

Chicken breast → Sliced tofu or sliced steak

Recipe source: Nutrition Education and Obesity Prevention Branch

Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1 cup</i>	
Calories	182
Total Fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	41 mg
Sodium	423 mg
Carbohydrates	11 g
Fiber	4 g
Sugars	16 g
Protein	19 g

Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1 cup</i>	
Calories	182
Total Fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	41 mg
Sodium	423 mg
Carbohydrates	11 g
Fiber	4 g
Sugars	16 g
Protein	19 g

Ensalada cítrica de pollo asiático

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4
Prep: 20 minutos

INGREDIENTES

- 3 pechugas de pollo sin hueso ni piel, cocidas y cortadas en tiras
- 3 cebollas verdes, cortadas en rebanadas
- 1 1/2 tazas de racimos de brócoli o coliflor
- 2 zanahorias medianas peladas y picadas en cuadritos
- 1 pimiento, cortado en tiritas
- 2 tazas de repollo rallado
- 1/2 taza de aderezo Asiático libre de grasa o aderezo de sésamo para ensaladas
- 1/4 taza de jugo de naranja 100% natural
- 1/4 taza de cilantro fresco picado (opcional)



Información Nutricional	
<i>Porción: 1 taza</i>	
Calorías	182
Grasa Total	1 g
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	41 mg
Sodio	423 mg
Carbohidratos	11 g
Fibra	4 g
Azucars	16 g
Proteína	19 g

PREPERACIÓN

1. Coloque las tiritas de pechuga de pollo en un recipiente mediano con la cebolla, el brócoli, la zanahoria, el pimiento y el repollo.
2. En un recipiente pequeño, mezcle el aderezo con el jugo.
3. Agréguelo a la ensalada y mezcle bien. Incorpore el cilantro. Sirva a temperatura ambiente.

*Sustituciones

Pechugas de pollo → Tofu o bistec en tajadas

Fuente de receta: Nutrition Education and Obesity Prevention Branch

Ensalada cítrica de pollo asiático

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4
Prep: 20 minutos

INGREDIENTES

- 3 pechugas de pollo sin hueso ni piel, cocidas y cortadas en tiras
- 3 cebollas verdes, cortadas en rebanadas
- 1 1/2 tazas de racimos de brócoli o coliflor
- 2 zanahorias medianas peladas y picadas en cuadritos
- 1 pimiento, cortado en tiritas
- 2 tazas de repollo rallado
- 1/2 taza de aderezo Asiático libre de grasa o aderezo de sésamo para ensaladas
- 1/4 taza de jugo de naranja 100% natural
- 1/4 taza de cilantro fresco picado (opcional)



Información Nutricional	
<i>Porción: 1 taza</i>	
Calorías	182
Grasa Total	1 g
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	41 mg
Sodio	423 mg
Carbohidratos	11 g
Fibra	4 g
Azucars	16 g
Proteína	19 g

PREPERACIÓN

1. Coloque las tiritas de pechuga de pollo en un recipiente mediano con la cebolla, el brócoli, la zanahoria, el pimiento y el repollo.
2. En un recipiente pequeño, mezcle el aderezo con el jugo.
3. Agréguelo a la ensalada y mezcle bien. Incorpore el cilantro. Sirva a temperatura ambiente.

*Sustituciones

Pechugas de pollo → Tofu o bistec en tajadas

Fuente de receta: Nutrition Education and Obesity Prevention Branch

Broccoli and Mixed Vegetable Stir Fry



Scan for interactive recipe

Serves: 4
Prep: 20 minutes | **Cook:** 30 minutes

INGREDIENTS

- 2 large onions, sliced
- 4 cloves garlic, minced
- 3/4 teaspoon salt
- 3 tablespoons cooking oil
- 2 cups broccoli, cut in small pieces
- 1 cup mushrooms, sliced
- 1/2 cup red bell pepper, diced
- 1 cup additional vegetables such as peas, carrots, or corn (optional)
- 1 cup cooked protein such as chicken, beef, pork or tofu (optional)
- 2 teaspoons reduced sodium soy sauce

DIRECTIONS

1. Place broccoli in a medium microwave safe bowl and add water to cover. Cover bowl with a plate and cook for 3-4 minutes until broccoli is tender. Drain and set aside.
2. In a large skillet, add onions, garlic, sprinkle of salt and a drizzle of olive oil. Cook covered on high heat for about 15-20 minutes, stirring occasionally, until onions are brown and soft. Remove from skillet and set aside.
3. Add the mushrooms, peppers, optional additional vegetables, protein (optional) and soy sauce to the same skillet. Simmer uncovered over high heat for 3 to 5 minutes.
4. Add the onion and broccoli, stir to combine and cook until heated through. Serve hot. If desired, serve over cooked rice or noodles.



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/4 of recipe with chicken</i>	
Calories	211
Total fat	12 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	27 mg
Sodium	592 mg
Carbohydrates	15 g
Fiber	4 g
Sugars	6 g
Protein	13 g

Recipe source: Adapted from
Averie Cooks

Broccoli and Mixed Vegetable Stir Fry



Scan for interactive recipe

Serves: 4
Prep: 20 minutes | **Cook:** 30 minutes

INGREDIENTS

- 2 large onions, sliced
- 4 cloves garlic, minced
- 3/4 teaspoon salt
- 3 tablespoons cooking oil
- 2 cups broccoli, cut in small pieces
- 1 cup mushrooms, sliced
- 1/2 cup red bell pepper, diced
- 1 cup additional vegetables such as peas, carrots, or corn (optional)
- 1 cup cooked protein such as chicken, beef, pork or tofu (optional)
- 2 teaspoons reduced sodium soy sauce

DIRECTIONS

1. Place broccoli in a medium microwave safe bowl and add water to cover. Cover bowl with a plate and cook for 3-4 minutes until broccoli is tender. Drain and set aside.
2. In a large skillet, add onions, garlic, sprinkle of salt and a drizzle of olive oil. Cook covered on high heat for about 15-20 minutes, stirring occasionally, until onions are brown and soft. Remove from skillet and set aside.
3. Add the mushrooms, peppers, optional additional vegetables, protein (optional) and soy sauce to the same skillet. Simmer uncovered over high heat for 3 to 5 minutes.
4. Add the onion and broccoli, stir to combine and cook until heated through. Serve hot. If desired, serve over cooked rice or noodles.



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/4 of recipe with chicken</i>	
Calories	211
Total fat	12 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	27 mg
Sodium	592 mg
Carbohydrates	15 g
Fiber	4 g
Sugars	6 g
Protein	13 g

Recipe source: Adapted from
Averie Cooks

Salteado de brócoli y verduras mixtas

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4
Prep: 20 minutos | Cocinar: 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 cebollas grandes, en rodajas
- 4 dientes de ajo picado
- 3/4 cucharadita sal
- 3 cucharadas aceite para cocinar
- 2 tazas brócoli, cortado en trozos pequeños
- 1 taza champiñones, en rodajas
- 1/2 taza pimiento rojo, picado en cuadritos
- 1 taza vegetales adicionales como arvejas, zanahorias o maíz (opcional)
- 1 taza proteína cocida como tofu, pollo, carne o cerdo (opcional)
- 2 cucharaditas salsa de soya reducida en sodio

PREPERACIÓN

1. Ponga brócoli en un plato hondo y cubra con agua. Cubra con un plato y cocine por 3-4 minutos o hasta que el brócoli esté tierno. Escurre y ponga al lado.
2. En un sartén, agregue la cebolla, ajo, sal y aceite. Cocine cubierto a fuego alto por 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas estén marrones y suaves. Retire las cebollas de la sartén y ponga al lado
3. En la misma sartén, agregue y mezcle los champiñones, los pimientos, las verduras adicionales opcionales, la proteína opcional, la salsa de soja, y cocine sin tapar a fuego alto durante 3 a 5 minutos.
4. Agregue las cebollas y el brócoli, revuelva para combinar y cocine hasta que esté caliente. Sirve caliente. Si desea, servir con arroz cocinado o pasta cocinada.



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/4 de receta con pollo</i>	
Calorías	211
Grasa Total	12 g
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	27 mg
Sodio	592 mg
Carbohidratos	15 g
Fibra	4 g
Azúcares	6 g
Proteína	13 g

Fuente de receta: Adaptada de
Averie Cooks

Salteado de brócoli y verduras mixtas

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4
Prep: 20 minutos | Cocinar: 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 cebollas grandes, en rodajas
- 4 dientes de ajo picado
- 3/4 cucharadita de sal
- 3 cucharadas aceite para cocinar
- 2 tazas brócoli, cortado en trozos pequeños
- 1 taza champiñones en rodajas
- 1/2 taza pimiento rojo picado en cuadritos
- 1 taza vegetales adicionales como arvejas, zanahorias o maíz (opcional)
- 1 taza proteína cocida como tofu, pollo, carne o cerdo (opcional)
- 2 cucharaditas salsa de soya reducida en sodio

PREPERACIÓN

1. Ponga brócoli en un plato hondo y cubra con agua. Cubra con un plato y cocine por 3-4 minutos o hasta que el brócoli esté tierno. Escurre y ponga al lado.
2. En un sartén, agregue la cebolla, ajo, sal y aceite. Cocine cubierto a fuego alto por 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas estén marrones y suaves. Retire las cebollas de la sartén y ponga al lado
3. En la misma sartén, agregue y mezcle los champiñones, los pimientos, las verduras adicionales opcionales, la proteína opcional, la salsa de soja, y cocine sin tapar a fuego alto durante 3 a 5 minutos.
4. Agregue las cebollas y el brócoli, revuelva para combinar y cocine hasta que esté caliente. Sirve caliente. Si desea, servir con arroz cocinado o pasta cocinada.



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/4 de receta con pollo</i>	
Calorías	211
Grasa Total	12 g
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	27 mg
Sodio	592 mg
Carbohidratos	15 g
Fibra	4 g
Azúcares	6 g
Proteína	13 g

Fuente de receta: Adaptada de
Averie Cooks