

# Trucos

## Selección:

Escoja las cabezas de brócoli con las flores firmes. Deben tener colores uniformes ya sea verde oscuro, verde azulado o morado verde, dependiendo de la variedad, pero no amarillento.

## Preparación:

El brócoli se puede comer crudo o cocido. Los métodos para cocinarlo incluyen al vapor, hervido, cocinado en el microondas o asados al horno. Evite el exceso de cocción. Un color verde brillante es deseable después de la cocción. Lávelos bajo el grifo antes de prepararlos o comerlos.

## Conservación:

El brócoli es muy perecedero y debe guardarse en la nevera y consumirse dentro de 3-5 días par mejor calidad. Almacénelos en una bolsa de plástico abierta para evitar el exceso de humedad, lo que provoca la formación de moho. No lave el brócoli antes de refrigerarlo. Los brócolis pueden congelarse por 10-12 meses. Si desea congelarlos frescos se recomienda pasarlos brevemente por agua hirviendo y congélelos después. Lo que de sobre de brócoli cocinado debe colocarse en un recipiente hermético y almacenarlo en el refrigerador donde se mantendrá por unos días.

## Disponibilidad:

El Brócoli esta disponible fresco o congelado durante todo el año, pero la mayor parte de su cosecha es durante los meses fríos del invierno.

## Información Nutricional:

El Brócoli es una buena fuente de vitaminas C, K, A, Acido Fólico y Calcio. Media taza de brócoli contiene cerca de 25 calorías y 2 gramos of fibra. Se recomienda comer 2 ó 3 tazas de vegetales por día.

# Ensalada de Brócoli con Pasas

## Ingredientes

- 4 tazas brócoli cortados
- 1 taza de pimiento verde picado
- 1 taza de rodajas de zanahorias
- 1/2 cebolla roja picada (no muy pequeños)
- 1/3 a 1/2 tazas de pasas

## Aderezo

- 1 taza de mayonesa \*
- 2 Cucharadas de vinagre blanco

\* La mayonesa puede ser sustituida por yogurt natural o use 1/2 taza de cada uno.

## Preparación

1. Mezcle el brócoli, el pimiento verde, la zanahoria, la cebolla y las pasas en un tazón.
2. En otro recipiente, mezcle la mayonesa y el vinagre blanco.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada para marinarla y colóquela en el refrigerador por medio día.

<http://www.cooks.com/>



# Brócoli



## Ensalada Jardín de Brócoli

Pruebe esta colorida ensalada en el almuerzo o la cena. Las zanahorias y el yogurt de vainilla sin grasa le agrega dulzura mientras que los cacahuates la hace crujiente.

Para 4 porciones. Una taza por porción.

### Ingredientes

- 3 tazas de brócolis cortados
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 1 taza de coliflor en rodajas
- 1 taza de trozos de manzanas
- 1/2 taza de rodajas de cebollas verdes
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 1 taza de yogurt liviano de vainilla sin grasa
- 1/4 taza de cacahuate (maní) picado y asado

### Preparación

1. Lave todos los vegetales.
2. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
3. Refrigere por unas 6 horas hasta que esté lista para servir. Sírvese frío.

Puede adornarla con un poco de canela en polvo.

### Interacción Diabética:

Pan y Almidón: 1.0

Vegetales: 1.0

**Tiempo de Preparación:** 10 min.

Fuente: Foodandhealth.com



## Brócoli Al Gratén

*Receta Baja en Grasa*

Para 6 porciones

### Ingredientes

- 4 tazas de brócolis cortado
- 1 lata (10 3/4 oz.) de crema condensada de apio o sopa de champiñones.
- 2 cucharadas de pimientos cortados (opcional)
- 2 cucharadas de pimienta verde picado
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

### Preparación

1. Caliente el horno a 350 grados.
2. Caliente al vapor o hierva hasta que se cocine.
3. Cuele los brócolis y colóquelos en una cacerola de un cuarto de galón de profundidad.
4. En un tazón pequeño mezcle los restantes ingredientes excepto el queso parmesano. Viértalos sobre el brócoli.
5. Hornee sin cubrir a 350 F durante 20-25 minutos o hasta que haga burbujas.
6. Rocíelo con el queso parmesano.

### Análisis Nutricional por ración;

Calorías 66, Proteína 4 g, Grasa 3 g,

Carbohidrato 8 g, Sodio 427 mg



## Brócoli Pollo Frittata

### Ingredientes

- 1 taza de brócolis fresco cortados
- 1/2 tazas de trozos de pollo cocido
- 1/4 taza de tomate cortado
- 1/4 taza de cebolla cortada
- 1/2 cucharadita de sazónador italiano seco.
- 1 cucharada de margarina (o aceite)
- 1 taza de huevo batido o sustituto de huevo

### Preparación

Cocine y revuelva el brócoli, el pollo, el tomate, la cebolla y el sazónador italiano en la margarina o aceite en un sartén antiadherente de 10 pulgadas a fuego medio hasta que estén tiernas y crujientes.

Reduzca a bajo fuego. Vierta la mezcla de huevo en forma pareja sobre la mezcla de pollo. Tape.

Cocine de 5 a 7 minutos o hasta que la mezcla se cocine de arriba abajo.

Deslice sobre un plato de servir. Sírvalo caliente.

