

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN EL BRÓCOLI

- El brócoli contiene varios Fito nutrientes que protegen contra el cáncer.
- El brócoli es una fuente excelente de vitamina A y C.
- El brócoli contiene mucha fibra dietética.
- El brócoli contiene mucha vitamina K.

SALUDABLE, EN BUEN ESTADO FÍSICO Y LISTO PARA APRENDER



- ¡Bocadillos son una oportunidad perfecta para agregar más frutas y verduras a su dieta!
- Introduce una nueva comida a la vez y sítvala con otra comida que le guste a su hijo/a.
- Anime a su hijo/a que ponga pequeñas porciones de verduras en su plato y que coma por lo menos un bocado.

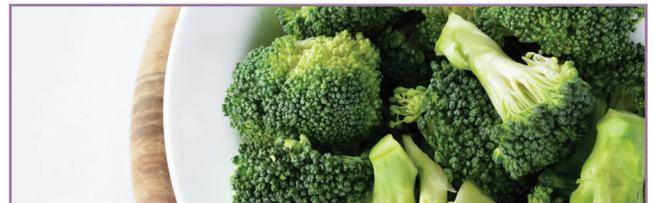


CULTIVADO EN OREGON

En lugares de Oregon que tienen inviernos ligeros, ciertos tipos de brócoli pueden crecer todo el año! El brócoli "Purple Sprouting" (morado) puede ser sembrado en el otoño y crece durante el invierno.

PUNTOS IMPORTANTES DEL PRODUCTO

- Escoja brócoli verde brillante, que este firme y entero.
- El brócoli debe de guardarse sin haberse lavado en una bolsa de plástico en el refrigerador.
- El brócoli tiene el valor más alto nutricionalmente cuando está fresco. Use agua fría para enjuagar el brócoli antes de cocinar o servir.



VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE

¡Camine o ande en bicicleta a un parque cercano para tener un "picnic" o día de campo con su familia! ¡Asegúrese de empacar brócoli y otras frutas y verduras sabrosas!

SU COCINA DE OREGÓN

¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- Agregue brócoli a huevos revueltos o a un omelet.
- ¡Sirva brócoli crudo con el aderezo que guste!
- Haga sopa cremosa de brócoli.
- Agregue brócoli al macarrón con queso.



SOLO PARA NIÑOS

¡Usa brócoli, zanahorias, jitomatitos pequeños, y otras verduritas para hacer un bosque de colores! Ya que hayas creado tu bosque, ¡puedes comerte pedazo por pedazo!

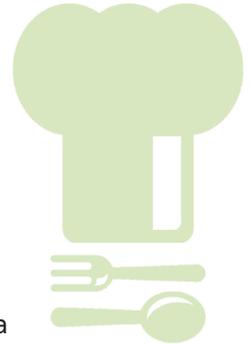


RECETA:

BRÓCOLI ROSTIZADO CON LIMÓN AMARILLO Y QUESO PARMESANO

INGREDIENTES:

- 4-5 libras de brócoli fresco
- 5 cucharadas de aceite de olivo
- 4 dientes de ajo
- 1 ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta molida
- El jugo y la cascara de un limón amarillo
- 1/3 taza de queso parmesano molido



INSTRUCCIONES:

1. Pre-caliente el horno a 425 grados.
2. Pique el brócoli lavado en pedazos grandes. Pele el rabo del brócoli y también córtelo en cuadros. Seque cada pedazo.
3. Ponga el brócoli regado en una charola para hornear y agregue el aceite, ajo picado, sal y pimienta y mézclelo.
4. Rostice en el horno por 20-25 minutos hasta que el brócoli esté doradito con algunas de las orillas volviéndose un poco cafés.
5. Primero raye el jugo de la cascara del limón amarillo y exprima el jugo sobre el brócoli.
6. Ponga el queso parmesano.
7. ¡Disfrute!

CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES RECOMENDADAS DIARIAMENTE

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de años 13+
Varones	2 1/2 - 5 tazas por día	4 1/2 - 6 1/2 tazas por día
Mujeres	2 1/2 - 5 tazas por día	3 1/2 - 5 tazas por día

If you are active, eat the higher number of cups per day. Visite choosemyplate.gov para obtener más información.

Aprenda más:

Visite la página de internet de Oregon Department of Education Child Nutrition Programs en www.ode.state.or.us/go/f2sgardens.