

El brócoli



El brócoli es un súper nutriente. Es una excelente fuente de vitamina C. Una porción aporta un 150 por ciento del requerimiento diario. También es una buena fuente de vitamina A, vitaminas del complejo B y ácido fólico. Tiene pocas calorías y es rico en fibra. Es una excelente verdura que se puede comer crudo o cocinado.

¿Sabía que los niños que prueban nuevos alimentos saludables y están dispuestos a probarlos otra vez tienden más a elegir estos alimentos? Esta semana probamos brócoli que simplemente lavamos y cortamos en pedacitos...¡y pregúntele a su hijo si le gustó! He aquí otra manera de servir brócoli.

Ensalada de brócoli

Ingredientes:

- 1 cabeza grande de brócoli
- 1/2 taza de cebolla morada picada
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 taza de nueces o semillas (cacahuates, nueces de castilla, almendras, semillas de girasol)
- 1/2 taza de mayonesa baja en grasa
- 1 cucharada de vinagre
- 1/2 cucharada de azúcar



Preparación:

1. Pique los ramitos del brócoli junto con los tallos superiores en pedazos pequeños.
2. Agregue los pedazos de brócoli, cebolla, pasas y nueces a un tazón.
3. En una taza, mezcle la mayonesa baja en grasa, vinagre y azúcar.
4. Vierta el aderezo sobre la mezcla de brócoli y revuelva.
5. Refrigere o sirva de inmediato.

Desarrollado por la Universidad de California Extensión Cooperativa.