

Brócoli

El brócoli es un vegetal que crece como racimos de botones florales, llamados cogollos, en un tallo. Las cabezas de brócoli deben cosecharse antes de que las flores se abran o se vuelvan amarillas.



¿Cómo podría usar esto?

- Agregue brócoli crudo o cocido a una ensalada
- Pruébelo como aderezo para pizza
- Coma brócoli crudo con salsa
- Agregue brócoli a la sopa o al estofado
- Añadalo a un omelet
- Hierva, cueza al vapor, ase o caliente en el microondas como guarnición
- Añada a un plato de pasta o ensalada de pasta
- Agregue brócoli a un salteado
- Agregue a una cacerola

¿Por qué debería comer esto?

El brócoli tiene calcio que ayuda a formar huesos. También tiene vitamina A que promueve el crecimiento celular y la buena visión. Es una buena fuente de hierro, que es importante para ayudar a las células sanguíneas a mover el oxígeno por el cuerpo. También tiene folato, que es importante para las mujeres embarazadas, ya que juega un papel importante en la prevención de defectos de nacimiento.

Almacenamiento adecuado

Guarde las cabezas de brócoli sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador por hasta cinco días. Las cabezas enteras de brócoli se pueden almacenar o se pueden cortar en cogollos para un uso rápido.

Haga una buena selección

Seleccione cabezas de brócoli grandes, firmes y de colores brillantes con cogollos apretados de color verde oscuro, púrpura o verde azulado. Evite las cabezas de brócoli descoloridas y dañadas.

¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA						✓	✓	✓	✓	✓		
MERCADO						✓	✓	✓	✓	✓		



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023