

# La Cosecha del Mes



RECURSO DE LA FAMILIA

# BROCOLI

## BENEFICIOS NUTRICIONALES DE BRÓCOLI

### En Las Escuelas

Asegúrese de revisar la Cosecha del Mes En la cafetería de la escuela.

Revise en el menú de su distrito escolar local para la fecha específica.

Una porción de brócoli es  $\frac{1}{2}$  taza, equivale aproximadamente a un puñado. Una  $\frac{1}{2}$  taza de brócoli cocinado es una fuente excelente de vitamina A, vitamina C, vitamina K y folato.

El folato es una vitamina que ayuda a producir glóbulos rojos saludables en el cuerpo. También puede ayudar a proteger contra enfermedades del corazón.

Las mujeres embarazadas necesitan folato en sus dietas para prevenir algunos defectos de nacimiento.

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, contacte: <http://foodhelp.wa.gov> o al programa Basic Food al número 1 877 501 2233.

# La Cosecha del Mes

RECURSO DE LA FAMILIA

## HAY ALGUNAS MANERAS FÁCILES DE AÑADE BRÓCOLI EN SU DIETA:



¡Brócoli crudo hace una gran merienda! DIP de hummus para agregar proteína un poco.



Vapor el brócoli para un plato rápido, rico en nutrientes y sabroso para cualquier comida.



Brócoli de la asación, le da un sabor dulce, que puede aumentar el disfrute para los niños pequeños.

## Ensalada Asiática de Pollo

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

### Ingredientes:

- 3 pechugas de pollo sin hueso ni piel, cocidas y frías
- 3 cebollas verdes, rebanadas
- 1½ tazas de racimos de brócoli
- 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en tiritas
- 1 pimiento rojo, cortado en tiritas
- 2 tazas de repollo cortado en tiritas
- ½ taza de aderezo Asiático libre de grasa o aderezo de sésamo

### Direcciones

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

*Información nutricional por porción:* Calorías 184, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 22 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g.



# Brocoli

VERDE \* FRONDOSO \* DELICIOSO \* FOLATO \* CRUJIENTE \* SALUDABLE