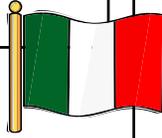


Brócoli y pasta italiana



- 1 taza de fideos crudos
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1 taza de flores de brócoli
- 1/2 cucharadita de eneldo deshidratado
- 1/4 cucharadita de orégano deshidratado
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de tomates en conserva o en cubos, sin escurrir
- 2 cucharaditas de queso parmesano

Hierva la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Cuele. Rocíe un sartén con aerosol de cocina y saltee la cebolla y el brócoli durante 3 minutos. Agregue los condimentos y los tomates, y deje hervir a fuego lento hasta que esté bien caliente. Cubra la pasta caliente con la mezcla de verduras y rocíe con queso parmesano.

Rinde 2 porciones.



ENERGIZE YOUR LIFE EAT HEALTHY BE ACTIVE

Los Programas de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos Mayores y WIC son patrocinados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU., el Departamento de Salud del Estado de Washington, Bienestar y Prevención de la Comunidad y la Administración de Servicios para Adultos Mayores e incapacitados del Estado de Washington.

Información de contacto:

FMNP del WIC: 1-800-841-1410

FMNP para adultos mayores: 1-800-422-3263

Este folleto fue creado para educación en nutrición y está financiado por el Servicio de Alimentos y Nutrición de la USDA, la Oficina de Cupones para Alimentos, el Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros y la Universidad Estatal de Washington. Los programas que ofrecen estas agencias coinciden con las leyes y regulaciones estatales y federales sobre no discriminación por raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, incapacidad y orientación sexual. Denuncie evidencias de incumplimiento por escrito, a la Secretaría de Agricultura en Washington DC, 20250. Los nombres de marcas se han usado para simplificar la información, y no pretenden presentar ningún apoyo a los mismos.

WIC es un programa de igualdad de oportunidades.

Fresco de la Granja:

Brócoli



**Programa de
Nutrición del
Mercado de
Granjeros para WIC
y Adultos Mayores
de Washington**

*¡Facilitando agregar frutas y
verduras frescas a su dieta,
mientras apoyamos a los granjeros
locales!*

Selección y Preparación

- ◆ El brócoli debe tener tallos color verde claro, que parezcan frescos, con cabezas compactas color verde oscuro. Algunas pueden incluso tener un leve tinte violeta.
- ◆ Evite los brócolis con cabezas abiertas, florecidas, descoloridas, húmedas o marchitas con tallos duros o acorchados.
- ◆ El brócoli debe guardarse en el refrigerador y mantenerse seco hasta que se use.
- ◆ Los tallos pueden pelarse y cortarse en bastones para mojar en su salsa para verduras preferida, o cocinarse junto con las flores.
- ◆ El brócoli se cocina fácilmente, al vapor o salteado, en unos 6 a 12 minutos. No lo cocine de más.



Datos nutricionales

Tamaño de la porción: media taza de flores de brócoli

Cantidad por porción

Calorías 10

	% Valor diario
Grasa total 0 g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Sodio 10 mg	2%
Total de carbohidratos 2 g	1%
Fibra dietética 1g	4%
Azúcares 1 g	
Proteína 1 g	
Vitamina A	20%
Vitamina C	60%
Calcio	2%
Hierro	2%
Folato 25 mcg	6%
Potasio 115 mg	

Nutrientes clave

- ❖ **Vitaminas A y C, Folato y Potasio** - las Vitaminas A y C ayudan a acumular resistencia contra las infecciones y la Vitamina A es importante para una buena visión y una piel sana. El folato ayuda a conservar sanos el corazón y la sangre. El potasio es importante para tener una presión sanguínea normal.
- ❖ El brócoli es un vegetal **crucífero**. Esta familia de vegetales reduce el riesgo de desarrollar cáncer y también incluye la coliflor, la col rizada, los rabanitos, los repollitos de bruselas y el repollo.



Sopa de papa y brócoli

- 1 cebolla en rodajas
- 2 tazas de brócoli picado
- 1 cucharada de aceite
- 1 lata (de 10,75 onzas) de sopa de crema condensada de papa
- 1 taza de leche descremada
- 1/2 taza de agua
- 1/2 de cucharadita de albahaca
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 1/3 taza de queso rallado



Saltee la cebolla y el brócoli en aceite, a fuego medio, durante 5 minutos o hasta que estén tiernos. Revuelva la sopa con la leche, el agua, la albahaca y la pimienta. Mezcle bien y caliente durante unos 15 minutos. Agregue el queso y revuelva hasta que se derrita.

Rinde 2 porciones.