Broccoli

Healthy Harvest for Arizona Schools

Eat More Arizona Grown Broccoli

Vegetables are good for your family and fun for kids! Eating a variety of vegetables gives you lots of vitamins and minerals you need. Choose to make half your plate vegetables and fruits and help keep your heart, teeth, gums, eyes and skin healthy.

Buy fresh vegetables, like broccoli, in season when flavor and price are best!

Broccoli is one of the top vegetables grown in Arizona. Most recently, broccoli was harvested from 7,500 acres. That is 90 million pounds of broccoli!

Why Eat More Broccoli?

Broccoli is full of nutrients. Here's how the nutrients in broccoli keep you and your family healthy:

Nutrients Found in Broccoli
Vitamin A Helps your eyes and skin stay healthy
Vitamin C Helps your teeth and gums stay healthy
Vitamin K Plays a role in bone and blood health
Fiber Helps keep your heart healthy and improves digestion
Calcium Helps form bones and teeth and keeps them strong

What are the Different Types of Broccoli?

Broccoli is a plant in the cabbage family. The most common types of broccoli are:

- Broccolini
- Broccoflower
- Broccoli Rabe
- Calabrese

How Much Do We Need?

In general, your family should eat:

Age	Vegetables	Fruits
Children 2 - 3	1 cup	1 cup
Children 4 - 8	1 ½ cups	1 to 1 ½ cups
Older children and teens	2 to 3 cups	1 ½ to 2 cups
Adults	2 ½ to 3 cups	2 cups

Patience works better than pressure. Offer your children new foods. Then let them choose how much to eat. Kids are more likely to enjoy a food when they have made the choice to try it.

Make half your plate vegetables and fruits. Visit **choosemyplate.gov** for more information.

How to Choose, Store and Prepare Broccoli

Choose:

- Choose odorless, bright bluish-green, and firm broccoli heads. Stems should be very firm.

Store:

- Fresh broccoli should be refrigerated in a dry loose plastic bag.
- Eat fresh broccoli within three to five days of purchase.
- Fresh broccoli can be stored in the freezer for 12 to 18 months.

Prepare:

Roasting broccoli maintains nutrients and brings out flavor.

1. Rinse the broccoli in cold water.
2. Using a cutting board, cut about three to four inches off of the bottom stems. Slice each stem of broccoli into four or more pieces and place on a baking pan.
3. Spread the broccoli evenly on the baking pan.
4. Bake in preheated oven at 425º F for 12 minutes.

Broccoli tastes good raw or cooked. They can be steamed, sautéed or blanched. To learn more, visit fruitsandveggiesmorematters.org.

The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more: in Maricopa County call 602-542-9935, outside of Maricopa County call 1-800-352-8401.

Plant and Grow Broccoli

- Plant broccoli seeds with your kids! Plant your seeds in an area or garden with full sun exposure.
- Broccoli can grow from a seed indoors for an early spring garden and from a seed or young plant for a fall garden. Seeds and young plants can be purchased at your local garden store.
- Broccoli grows well in cool climates. They grow best in temperatures around 60º to 65º F.
- Broccoli needs about two to three months to grow. They are mature when the broccoli heads are tight and have a solid green color. Cut broccoli with six to eight inches of stem remaining.

Visit extension.arizona.edu for harvest and planting information.

Choose Locally Grown Vegetables and Fruits

- Arizona Grown vegetables and fruits taste best and cost less when purchased in season.
- Vegetables and fruits that are grown in Arizona spend less time in the back of a truck. This causes less damage to the vegetables and fruits.
- When farmers sell directly to consumers, they cut out the middleman and receive full value for their produce. This allows farmers to continue to farm and provide service to the community.
- Let your kids be produce pickers. Help them pick vegetables at a grocery store, your local farmers' markets, or at a u-pick farm near you! Go to arizonagrown.org for more information.

Apple Broccoli Salad

Ingredients:

3 apples, chopped
3 cups fresh raw broccoli, chopped
1 tablespooon red onion, chopped
¼ cup pecans, chopped
½ cup raisins
½ cup fat free vanilla yogurt
Lettuce (optional)

Directions:

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Wash broccoli and apples. Cut the apple and take out the seeds.
3. Chop the broccoli, apples and onion.
4. Add pecans to chopped broccoli, apples and onion.
5. Mix all ingredients together.
6. Serve cold.

Makes 6 servings

Nutrition Facts

per serving
calories.....134
carbohydrates ... 25 gm
protein.....3 gm
total fat.....3 gm
saturated fat.....0 gm
trans fat.....0 gm
cholesterol .....0 mg
fiber.....5 gm
total sugars.....0 gm
sodium.....32 gm
calcium.....66 gm
folate.....29 mcg
iron.....1 mg
calories from fat...31%

For more free recipes, visit EatWellBeWell.org.

Visit the School Food Programs section of the Arizona Department of Education Health and Nutrition Services website at www.azed.gov for more information.

Brócoli

Cosecha Saludable para las Escuelas de Arizona

Coma Más Brócoli Cosechado en Arizona

Las verduras son buenas para su familia y divertidas para sus niños. Comer una variedad de verduras le proporciona muchas vitaminas y minerales que necesita Haga que la mitad de su plato sea de verduras y frutas todos los días en las comidas y bocadillos que le ayuden a mantener saludables su corazón, dientes, encías, ojos y piel.

Compre verduras frescas, como calabaza de invierno de temporada, cuando el sabor y el precio son mejores.

El brócoli es una de las verduras que se cosechan en Arizona. En los últimos años, el brócoli se ha cosechado en 7,500 acres. Eso es ¡90 millones de libras de brócoli!

¿Por qué comer más brócoli?

El brócoli está lleno de nutrientes. Así es como estos nutrientes la mantienen sana a usted y su familia:

Nutrientes que se encuentran en el Brócoli
Vitamina A Ayuda a mantener sanos los ojos y la piel
Vitamina C Ayuda a mantener sanos dientes y encías
Vitamina K Ayuda a desarrollar los huesos y a la coagulación de la sangre
Fibra Ayuda a que su corazón se mantenga sano y mejora la digestión
Calcio Ayuda a formar huesos y dientes y ayuda a mantenerlos fuertes

¿Cuáles son los diferentes tipos de Brócoli?

El brócoli es una planta de la familia de la col. Los tipos más comunes de brócoli son:

- Broccolini
- Broccoflower
- Brócoli Rabe
- Calabrese

¿Cuánto necesitamos?

En general, su familia debe comer:

Edad	Venduras	Frutas
Niños 2 - 3	1 taza	1 taza
Niños 4 - 8	½ tazas	1 a 1 ½ tazas
Niños mayores y adolescentes	3 a 3 tazas	1 ½ a 2 tazas
Adultos	2 ½ a 3 tazas	2 tazas

La paciencia funciona mejor que la presión. Ofrezca nuevas comidas a sus niños. Luego, déjelos que decidan qué tanto quieren comer. Es más posible que los niños disfruten de una comida cuando ellos han decidido probarlas

Que la mitad de su plato sean verduras y frutas.

Cómo escoger, guardar y preparar la calabaza de invierno

Escoja

- Escoja el brócoli sin olor, de color verde brillante y firme.

Almacene

- El brócoli fresco se debe refrigerar en una bolsa de plástico suelta.
- Coma el brócoli fresco dentro de 3 a 5 días de comprarlo.
- El brócoli fresco se puede almacenar en el congelador por hasta 12 ó 18 meses.

Prepare

Al hornear el brócoli se mantienen todos sus nutrientes y acentúa su sabor.

Al Horno

1. Enjuague el brócoli en agua fría.
2. Usando una tabla de cortar, corte unas 3 ó 4 pulgadas de los tallos. Rebane los tallos de brócoli en cuatro o más piezas y póngalas en una hoja de hornear.
3. Distribuya el brócoli de forma pareja en la hoja de hornear.
4. Cocine en un horno precalentado a 425 º F por 12 minutos.

El brócoli también se puede preparar al vapor, sofrito o escaldado.

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 más información, llame al 602-542-9935 en el Condado Maricopa o al 1-800-552-8401 si está fuera del Condado Maricopa.

Plante y Coseche Brócoli

- ¡Plante semillas de brócoli con sus niños! Plante sus semillas en un área o jardín con mucho sol.
- El brócoli puede crecer de una semilla bajo techo para un jardín anticipado en primavera y de una semilla o planta joven para un jardín de otoño. Las semillas y las plantas jóvenes se pueden comprar en su tienda local de jardinería.
- El brócoli crece bien en climas fríos. Crecen mejor en temperaturas de 60 a 65º F.
- El brócoli necesita de dos a tres meses para crecer. Está maduro cuando las cabezas del brócoli están apretadas y tienen un color verde sólido. Córtelo dejando 6 u 8 pulgadas de tallo.

Escoja verduras y frutas cultivadas localmente

- Las verduras y frutas cosechadas en Arizona saben mejor y cuestan menos cuando se compran en la estación.
- Las verduras y frutas que se cultivan en Arizona pasan menos tiempo siendo transportadas en un camión. Esto causa menos daño a las verduras y frutas.
- Cuando los agricultores venden directamente a los consumidores, se eliminan los intermediarios y reciben el valor total de su producto. Esto permite que los agricultores continúen cultivando y ofreciendo servicios a la comunidad.
- Deje a sus niños que cosechen verduras y frutas. Ayúdelos a escoger sus propias verduras en el supermercado, mercados de agricultores locales, o en un campo agrícola que lo permita, cerca de usted.

Ensalada de Manzana y Brócoli

Ingredientes:
3 manzanas
3 tazas de brócoli fresco y crudo, cortado
¼ de taza de nueces picadas
1 cucharada de cebolla morada picada,
¼ de taza de pasas
½ taza de yogur de vainilla sin grasa
Lechuga (opcional)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
2. Corte las manzanas y quíteles las semillas. Córtelas en cuadritos.
3. Mezcle todos los ingredientes.
4. Sirva sobre lechuga.

6 porciones

Información sobre nutrición

por porción
calorías 134
carbohidratos ..... 25 gm
proteínas ..... 3 gm
grasa total ..... 3 gm
grasa saturada ..... 0 gm
grasa artificial ..... 0 gm
colesterol ..... 0 mg
fibra alimenticia ..... 5 gm
azúcar total ..... 0 gm
sodio ..... 32 mg
calcio ..... 66 mg
ácido fólico ..... 29 mg
hierro ..... 1 mg
calorías de grasa 31%

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org.

Healthy Harvest for Arizona Schools

Arizona Department of Education

Campeones del Cambio
La Red de Nutrición de Arizona
comesanoviveMejor.org

fruits & veggies more matters.

Arizona GROWN

Visite, en la página de Internet, la sección de Programas Escolares del Departamento de Educación de Arizona, la Página de Servicios de Salud y Educación en: www.azed.gov para más información.