Brócoli

Cosecha de temporada

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	1/2 tazas	1 a 1 ½ tazas
Niños mayores y adolescentes	3 a 3 tazas	1 ½ a 2 tazas
Adultos	2 1/2 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 1-800-352-8401 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,
1/3 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.

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.

Harvest of the Season

Champions for Change
Arizona Nutrition Network
eatwellbewell.org

fruits & veggies more matters

Arizona GROWN