

All About Broccoli



Fun Fact: Tom “Broccoli” Landers holds the current world record for eating 1 pound of broccoli in 92 seconds.

Broccoli is loaded with nutrients such as Vitamin C, calcium, and fiber!

Choose broccoli heads that are dark green or purple. If yellow, do not buy. The stalks should be fairly smooth with no signs of shriveling.

Store broccoli in the refrigerator for roughly a week in a bag.

Tips: If you can’t use right away, put in a freezer bag and it can last up to a year.



RECIPE

Cheesy Broccoli Melts



Servings: 6

Prep time: 3 minutes

Cook time: 20 minutes

Ingredients:

1 pound broccoli (1-2 heads)

3 tablespoons cooking oil

2 cloves garlic (or 1/4 tsp garlic powder)

6 slices cheese

6 slices whole wheat bread

Salt & pepper, to taste

Red pepper flakes, to taste

Optional:

1/2 lemon, juiced

Preparation:

1. Cut broccoli into bite size pieces.
2. On medium heat, add the oil. Once hot, add the broccoli and sauté for 3 minutes.
3. Add garlic and red pepper flakes and cook for 1 to 2 minutes more, seasoning with salt and pepper.
4. Transfer mixture to a bowl and add lemon juice, if desired.
5. Lightly coat the bread with cooking oil. Arrange the slices of lightly oiled bread on a tray and bake at 400 degrees for 1 to 2 minutes.
6. Scoop broccoli mixture onto each slice of bread and top with cheese slice.
7. Bake until cheese has melted.
8. Serve warm and enjoy!



Todo sobre el Broccoli



Dato Curioso Tom "Broccoli" Landers tiene el récord mundial por comer una libra de brócoli en 92 segundos.

El Broccoli esta lleno de nutrientes como la Vitamina C, Calcio, y fibra

Compre Broccoli que sea color verde oscuro o morado oscuro. Si es un color amarillo no lo compre. Los tallos deben ser lisos sin ninguna arruga

Guarde el broccoli en el refrigerador por alrededor de una semana en una bolsa de plástico.

Consejo: si no puede usar el brócoli inmediatamente, guarde el broccoli en una bolsa de congelador y dura asta un año.



RECETA

Fundidos de broccoli y queso



Porciones: 6

Preparación: 3 minutos

Cook time: 20 minutos

Ingredientes:

1 libra broccoli (1-2 cabezas)

3 cucharadas aceite de cocina

2 dientes de ajo (o 1/4 cda

polvo de ajo)

6 rodajas de queso

6 pedazos de pan integral

Sal y pimienta a gusto

Copos de pimentón rojo a

gusto

Opcional

1/2 jugo de limón

Preparación

1. Corte el broccoli en pedazos
2. A fuego mediano añadir el aceite. Una vez que este caliente agregue el brócoli y salte por 3 minutos
3. Anadir ajo y copos de pimenton rojo. Cocine por 1-2 minutos adicionales condimentando con sal y pimienta.
4. Transferir mezcla en a un tazón y si gusta agregar el jugo de limón.
5. Cubre ligeramente el pan con el aceite. Acomode el pan en una bandeja y cocine a 400 por 1-2 minutos .
6. Agregue una cucharada de la mezcla de brócoli a cada pan y encima agregue el pedazo de queso
7. Cocine hasta que el queso se derrita
8. Sirva caliente y disfrute!

