

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 No– Bake Broccoli Cheddar Frittata



Servings: 4

Prep time: 5 minutes

Cook time: 30 minutes

Ingredients:

3 cups broccoli, chopped

1 small carrot, diced

1/4 cup water

8 eggs

1/4 cup milk

2 teaspoon mustard

Salt and pepper, to taste

3/4 cup shredded cheddar cheese

Optional:

1 tablespoon green onions, chopped

Preparation:

1. Combine broccoli, carrot, and water into a skillet. Simmer over medium heat until tender, stirring occasionally for about 4 minutes.
2. Beat eggs, milk, mustard, salt and pepper in a large bowl until blended. Add broccoli mixture, cheese and green onion and mix well.
3. Coat the same skillet with cooking spray or a little bit of oil. Heat over medium heat until hot. Pour in egg mixture and cook over low to medium heat until eggs are almost set, 8-10 minutes.
4. Remove from heat. Cover and let stand until eggs are completely set and no visible liquid remains, 8-10 minutes.
5. Cut into wedges. Serve 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

Fritata de Broccoli y queso sin hornear



Porciones: 4

Preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción:

30 minutos

Ingredients:

3 tazas de broccoli, picado

1 zanahoria pequeña, picada

1/4 taza de agua

8 huevos

1/4 taza de leche

2 cucharitas mostaza

Sal y pimienta a gusto

3/4 taza queso cheddar, rallado

Opcional:

1 cucharada cebolla verde

Preparation:

1. Combine el broccoli, Zanahoria y agua en una sartén.. Hervir a fuego lento , hasta que los vegetales estén tiernos, revolviendo ocasionalmente, por unos 4 minutos.
2. Bata los huevos, la leche, mostaza, sal y pimienta en un bol grande. Anadir la mezcla de brócoli, queso y cebolla verde, mezcle bien.
3. Cubra la sartén con aceite y caliente a fuego mediano, agregue el mezclado de huevos y cocine por 8-10 minutos.
4. Quite del fuego. Cubra y deje quieto hasta que los huevos se terminen de cocinar y no haya liquido unos 8-10 minutos.
5. Corte en triángulos, sirva y disfrute!

