

# 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

### Broccoli Pasta Salad



**Servings:** 4

**Prep time:** 5 minutes

**Cook time:** 15 minutes

**Ingredients:**

1/2 box (8oz) whole wheat pasta  
1/4 cup red-wine vinegar  
1 tablespoon Dijon mustard  
1 tablespoon honey  
1/2 cup olive oil  
Salt and pepper, to taste  
1 onion, chopped  
1 head broccoli  
2 cloves garlic  
5 grape tomatoes (optional)

**Preparation:**

1. Cook pasta according to directions and set aside to cool.
2. Meanwhile, prepare the dressing by whisking the vinegar, mustard, honey, salt, and pepper together in a bowl.
3. Continuing to whisk, add the oil slowly and whisk until thickened.
4. Heat the remaining oil in a pan. Then, sauté the onion and broccoli. Add the garlic when the onion begins to turn translucent and cook for an additional minute.
5. Combine the vegetables, pasta, and dressing and toss until evenly coated.
6. Serve warm or chilled and enjoy!



# Todo Sobre Brócoli



**Dato curioso:** Tom "Brócoli" Landers posee el récord mundial por comer 1 libra de brócoli en 92 segundos

**El brócoli** tiene muchos nutrientes como vitamina C, calcio y fibras.

**Elija** cabezas de brócoli color verde oscuro ó morado. No elija brócoli de color amarillo

**Mantenga** el brócoli en el refrigerador por 1 semana

**Consejo:** Puedes congelar el brócoli hasta por 1 año y luego consumirlo



## RECIPE

## Ensalada de brócoli y pasta



**Número de porciones:** 4

**Tiempo de cocción:** 25 minutos

### Ingredientes

½ caja (8oz) de pasta integral

¼ taza de vinagre de vino tinto

1 cucharada de mostaza Dijon

1 cucharada de miel

½ taza de aceite de oliva

¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta

1 cebolla, picada

1 cabeza de brócoli

2 dientes de ajo

5 tomates (opcional)

### Instrucciones

1. Cocinar la pasta según las instrucciones de la caja
2. Preparar el aderezo mezclando el vinagre, la mostaza, la miel, la sal y pimienta en un tazón pequeño.
3. Añadir aceite, revolviendo hasta que la mezcla esté gruesa.
4. Calentar un sartén y cocinar la cebolla y el brócoli hasta que estén tiernos, y después añadir el ajo. Cocinar por un minuto adicional.
5. En un tazón grande, mezclar los vegetales, pasta y aderezo.

