

# 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 and Rice Casserole



**Servings:** 8 sides

**Prep time:** 10 minutes

**Cook time:** 30 minutes

**Ingredients :**

6 cups brown rice, cooked

2 cups broccoli, chopped

1 can cream soup (mushroom, chicken, etc)

Salt and pepper, to taste

**Optional:**

1 cup chicken, canned or fresh

**Preparation:**

1. Combine all ingredients in a large bowl and mix well.
2. Bake at 350 degrees for 20-30 minutes, or until heated through and bubbly.

**Tip:** To freeze, divide into four zip freezer bags and seal tightly. Freeze flat. Thaw overnight (or for 8 hours) in the refrigerator. Then, dump into a greased casserole dish (each bag will fill an 8×8-inch pan; two bags will fill a 9×13-inch pan).



# All About 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.



## RECIPES

### Broccoli and Rice Casserole



**Porciones:** 8

**Preparación:** 10 minutos

**Cocción:** 30 minutos

**Ingredientes :**

6 tazas arroz integral

2 tazas de broccoli, rallado

1 lata de sopa de crema

(hongos, pollo, etc.)

Sal y pimienta a gusto

**Opcional:**

1 taza de pollo en lata o fresco

**Preparación:**

1. Combine todo los ingredientes en un bol y mezcle bien.
2. Horneé a 350 grados por 20-30 minutos , o hasta que este caliente por dentro y burbujeante

**Consejo:** Para congelar , divide en cuatro bolsas de congelar y sierre ajustadamente. Congele plano . Deshelar por la noche (o por 8 horas) en la heladera. Luego coloque el mezclo en una cazuela (cada bolso llena una cazuela de 8x8 in; dos bolsas llena una cazuela de 9x11in).

