

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!

Buy 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 Asian Peanut Noodles with Broccoli

Servings: 6

Prep time: 15 minutes

Cook Time: 12 minutes

Ingredients:

1 box whole wheat pasta, cooked
1 head broccoli, shredded
1 cup carrot, zucchini, or bell pepper, thinly sliced (optional)

For the sauce:

3/4 cup creamy peanut butter
1/4 cup soy sauce
1/4 cup lime juice or rice vinegar

Optional:

1 teaspoon ginger
1 tablespoon honey
1/2 cup fresh cilantro, chopped
1/4 cup chopped peanuts

Preparation:

1. Cook pasta according to package instructions, rinse pasta under cold water and set aside.
2. In a bowl mix peanut butter, soy sauce, and vinegar or lime juice, stir with a fork. Add optional ingredients if desired. If sauce is too thick, use 1-2 tablespoons of warm water to thin. (Dressing should be thick, but pourable)
3. Place the pasta in a large mixing bowl; add the broccoli and other vegetables. Toss with dressing and stir until combined. Serve at room temperature or refrigerate. Enjoy!

Top with cilantro, chopped peanuts, or hot sauce if desired



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

Pasta de cacahuete asiáticos con Brócoli

Porciones: 6

Preparación: 15 minutos

Cocción: 12 minutos

Ingredientes:

1 caja de pasta integral
1 cabeza de brócoli, rallada
1 taza zanahoria, calabacita, o pimentón en rebanadas finitas (opcional)

Para la salsa:

3/4 taza mantequilla de cacahuete cremosa
1/4 taza de salsa de soya
1/4 taza jugo de limón o vinagre de arroz

Opcional:

1 cucharadita de jengibre
1 cucharadita de miel
1/2 taza de cilantro fresco, picado
1/4 taza de cacahuates, picados

Preparación

1. Cocine la pasta acuerdo a las instrucciones del paquetes, enjuague la pasta bajo agua frio y haga a un lado.

2. En un bol coloque la mantequilla de cacahuete , use un tenedor para mezclar la mantequilla, salsa de soya y el vinagre o jugo de limón . Si gusta, agregue los ingredientes opcionales. Si la salsa esta muy espesa , use 1-2 cucharadas de agua tibia.

(La salsa debe ser espesa pero debe tener consistencia para derramar .)

3. Coloque la pasta en un bol grande ; Anadir el brócoli y otros vegetales . Mezcle con el aderezo hasta que todo este bien mezclado. Sirva a temperatura de ambiente o sirva frio!

* Coronar con cilantro, cacahuete picado, o salsa picante*

