

# Brócoli





## CONSEJOS AL COMPRAR

- Fíjate que el tallo esté firme y apretado, que las ramitas florales luzcan un color verde oscuro.
- Evita tallos duros y ramitas florales abiertas, florecientes, descoloridas o llenas de agua.

## ¿SABÍAS QUE...?

- El brócoli se cosechó primero en Italia y ha existido por más de 2,000 años.
- El brócoli viene en variedades de color púrpura.

## ¿PORQUÉ ES BUENO PARA TÍ?

Una taza de brócoli picado contiene:

- Una excelente fuente de vitamina C y vitamina K.
- Ácido fólico y vitamina A.

## IDEAS PARA SERVIR

- Pon a cocer el brócoli en poca agua hasta que se suavice.
- Saltea el brócoli con cebolla picada y condimentos italianos.

## TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles de mediados del otoño hasta la primavera, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

## ALMACENAMIENTO

Mete el brócoli sin lavar en una bolsa de plástico abierta y guárdalo en el refrigerador hasta por cinco días.