



# Brócoli

## Notas interesantes

*El brócoli pertenece a la familia de las crucíferas*

*Su nombre científico es B. oleracea var italica*

*Para conservarlo, se recomienda lavarlo y escurrirlo bien, y ponerlo en bolsa en el área destinada a vegetales en su refrigerador. Así podrá durar de 3 a 5 días*

## DATOS NUTRICIONALES

El brócoli tiene uno de los valores nutricionales más altos entre casi todos los vegetales

Posee un alto contenido de Vitamina C, A y D, así como ácido fólico, que funcionan como antioxidantes

## *Algunas recetas con Brócoli*

### CREMA DE BRÓCOLI

#### INGREDIENTES

700 g de brócoli  
10 g de mantequilla  
20 g de maicena  
2 vasos de leche descremada  
sal  
pimienta  
nuez moscada

#### PREPARACIÓN

Quitar la parte dura del brócoli, lavar y cocinar al vapor durante 15 minutos, escurrir y triturar con ayuda de un tenedor.

Mientras tanto disolver la maicena en un vaso de leche fría, calentar en olla el resto de la leche, añadir la mantequilla y la pasta de brócoli, incorporar la maicena disuelta a la crema y mezclar todo muy bien..

Salpimentar la crema y añadir un poco de nuez moscada, cuando comience a hervir dejar en el fuego durante 1 minuto, retirar a continuación, y servir caliente. (AUTOR TATIA CAMPOS)



### BROCOLI EN VINAGRETA DE TAMARINDO

#### INGREDIENTES

1/2 libra de brócoli  
1 cucharada de sal para cocinar los vegetales  
Ingredientes para la vinagreta:  
1 cebolla picadita  
1 diente de ajo machacado  
1/2 taza de jugo de tamarindo concentrado  
1 cucharada de vinagre blanco  
1 cucharada de azúcar  
1/2 taza de aceite de oliva  
Sal y pimienta al gusto

#### PREPARACIÓN

Picar y lavar el brócoli. Hervir, en una olla, agua con sal. Cuando hierva a borbotones, verter el brócoli y cocinar por 5 minutos. Retirar del fuego y colar. Mezclar todos los ingredientes de vinagreta hasta unir bien.

