

Brócoli

Volumen I, Número
9



www.panen.org

pa_nen@phmc.org

(717) 233-1791



¿Por qué es bueno el brócoli?

¿Por qué es importante la vitamina C?

La vitamina C, también conocida como ácido ascórbico, es necesaria para el desarrollo y la reparación de los tejidos. La vitamina C ayuda al cuerpo a producir colágeno, un tejido necesario para tener huesos, dientes, encías y vasos sanguíneos sanos.

La vitamina C es hidrosoluble (se disuelve en agua), lo cual significa que debe consumirse a diario, porque el cuerpo no la almacena. El brócoli es una excelente fuente de vitamina C.

El brócoli es una excelente fuente de vitamina C y fibra dietética. Es una buena fuente de potasio y vitamina A.

El brócoli es bajo en calorías. No tiene grasa ni colesterol.

El brócoli contiene el fitonutriente (nutriente vegetal) sulforafane. Se ha demostrado en algunos estudios que el sulforafane ha reducido el riesgo de cáncer.

El brócoli puede mezclarse con una variedad de alimentos. Puede consumirse en sopas, ensaladas, como saborizante de granos, o incluso como plato principal.

Selección y almacenamiento del brócoli

El brócoli florece todo el año. En algunos mercados las flores (florete) del brócoli se venden sin el tallo.

Busque:

- Florete firmes, formando un ramillete compacto
- Los florete deben ser de color verde oscuro, o verde salvia o incluso púrpura verdoso
- Los



tallos no deben ser muy gruesos ni muy duros

Evite:

- Los capullos abiertos o las flores amarillas
- Un color verde amarillento
- Brócolis mustios o marchitos
- Manchas suaves, resbaladizas y acuosas sobre los capullos



Almacenamiento

Coloque el brócoli sin lavar en una bolsa plástica. Guarde el brócoli en el conservador de verduras del refrigerador. Dura hasta 4 días en el refrigerador. Una vez cocido puede refrigerarse de 2 a 3 días en un contenedor con tapa compacta.

Variedades de Brócoli

El tipo más común de brócoli que se vende en los Estados Unidos es llamado Sprouting o brócoli italiano verde. Otro nombre para este tipo es Calabrese. Este nombre proviene de la provincia italiana de Calabria, donde fue cultivado por primera vez. El brócoli italiano tiene tallos de color verde claro. Encima de los tallos hay grupos de floretes en forma de sombrilla, de color verde azulado.

Brócoli Sprouting



Otras variedades de brócoli son:

Brocolini

Es un cruce entre el brócoli y el brócoli chino.



Brocoflor

Es un cruce entre el brócoli y la coliflor. Este brócoli tiene una sola cabeza larga. El brocoflor es de color verde claro, el cual es una mezcla de la coliflor blanca y el brócoli verde oscuro.



Retosños de Brócoli

Los retoños de brócoli son una buena fuente de sulforafane. Estos tienden a ser caros. Mézclelos con otros vegetales para mantener el costo bajo.



Consejos para la preparación del brócoli

¿Sabía que?

Los floretes del brócoli se cuecen mucho más rápido que los tallos. Corte los tallos a lo largo. Esto hace que los tallos se cuezan más rápido. Otra opción es cortar los floretes y ponerlos en la olla después de que los tallos se hayan cocido durante 2 o 3 minutos.

Para hervirlos o cocerlos al vapor, use una olla o sartén que no sean de aluminio. El aluminio aumenta los olores que se producen al cocer el brócoli.



Hervido: Hervir el brócoli hace que obtenga un sabor suave. También puede hacer que pierda vitamina C y otros nutrientes. Cuando lo hierva, haga que el agua hierva unos minutos antes de añadir el brócoli. El tiempo de cocción es de 5 a 7 minutos.

Salteado: Saltee el brócoli durante dos minutos. Añada un poco de agua o caldo. Cubra la sartén. Deje que el brócoli sude hasta que esté cocido por dentro y tostado por fuera. El tiempo de cocción es de 4 a 5 minutos.

Al vapor: Cocinar al vapor hace que se conserven casi todos los nutrientes. También evita que los floretes se separen. Cocine al vapor el brócoli durante 1 a 2 minutos. Luego destape la olla 10 a 15 segundos. Se destapa la olla para que los gases escapen. El tiempo total de cocción es de 5 a 7 minutos.



En microondas: Usando un recipiente adecuado para el microondas, coloque el brócoli en forma de rayos de una rueda. Los floretes deben apuntar hacia el centro. Añada 1/4 de taza de agua y cúbralo. Cuando el tiempo llegue a la mitad de la cocción, gire el recipiente. El tiempo total de cocción es de 6 a 10 minutos.

Datos de nutrición

1 tasa de Brócoli cocido

Nutrition Facts	
Serving Size (148g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 40	Calories from Fat 5
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 40mg	2%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 3g	
Protein 4g	
Vitamin A 90%	Vitamin C 230%
Calcium 8%	Iron 8%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Los datos claves de nutrición están marcados por un círculo verde.

El brócoli en el plan MiPirámide



El triángulo **verde** de MiPirámide es la sección de verduras. Las verduras pueden estar crudas o cocidas, frescas, congeladas o enlatadas. La cantidad necesaria de verduras al día se determina según la edad, el género y el nivel de actividad física. Para una dieta de 2,000 calorías se recomienda consumir alrededor de 2 1/2 tazas de verduras diarias.

En MiPirámide, el brócoli es una verdura **verde oscura**. Para una dieta de 2,000 calorías, se recomienda consumir 3 tazas semanales de verduras verde oscuras. ¡Eso es menos de 1/2 taza al día! Para obtener más información sobre el tamaño de las porciones de verduras visite www.mypyramid.gov.

Recetas

Datos de nutrición

1 tasa de crema de brócoli

Nutrition Facts	
Serving Size (221g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 50
% Daily Value*	
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 1.0g	5%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 400mg	17%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 4g	
Protein 5g	
Vitamin A 10%	Vitamin C 70%
Calcium 10%	Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less Than 65g	80g
Saturated Fat	Less Than 20g	25g
Cholesterol	Less Than 300mg	300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Crema de brócoli 4 porciones

Ingredientes

1 1/2 tazas de caldo de pollo
1/2 taza de cebolla picada
2 tazas de brócoli picado
1/2 cucharadita de tomillo seco machacado
2 hojas de laurel pequeñas
2 cucharadas de margarina
2 cucharadas de harina
1/4 cucharadita de sal
Una pizca de pimienta
1 taza de leche sin grasa
Ajo en polvo al gusto

Costo estimado:
Por Receta: \$ 1.75
Por Porción: \$ 0.44



Instrucciones

- En una olla, combine el caldo de pollo, las cebollas picadas, el brócoli, el tomillo, las hojas de laurel y el ajo en polvo.
- Lleve a la ebullición. Reduzca el fuego. Cubra y deje cocer a fuego lento 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Retire las hojas de laurel.
- Coloque la mitad en una licuadora o un procesador de alimentos. Cubra y licúe de 30 a 60 segundos o hasta que esté suave. Echar esta mitad en un tazón. Repita los pasos con la otra mitad. Coloque todo a un lado.
- En la misma olla, derrita la margarina. Añada la harina, la sal y la pimienta. Añada la leche. Bata rápidamente con un batidor.
- Deje cocer mientras va revolviendo hasta que espese y salgan burbujas. Eche la mezcla anterior de brócoli. Deje cocer y vaya revolviendo hasta que la sopa haya calentado totalmente. Aderece al gusto con más sal y pimienta.

Opciones:

Use mantequilla en lugar de margarina. Se puede usar otros tipos de leche (1%, 2%, entera) en lugar de la leche sin grasa. Estos cambiarán un poco la información nutricional. El caldo de pollo puede ser enlatado, en caja o hecho en casa.

Datos de nutrición

½ tasa de ensalada de brócoli

Nutrition Facts	
Serving Size (117g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 1.0g	5%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	9%
Total Carbohydrate 28g	9%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 18g	
Protein 2g	
Vitamin A 8%	Vitamin C 80%
Calcium 4%	Iron 4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Ensalada de brócoli

8 porciones

Ingredientes

6 tazas de brócoli picado
1 taza de pasas
1 cebolla roja mediana pelada y picada
2 cucharadas de azúcar
8 lonjas de tocino cocido y desmenuzado (opcional)
2 cucharadas de jugo de limón
3/4 taza de mayonesa baja en grasa



Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano
2. Mézclelos bien
3. Deje congelar 1 a 2 horas
4. Sirva

Opciones:

Se puede usar mayonesa regular en lugar de mayonesa baja en grasa. Esto aumentaría los gramos de grasa. El tocino puede ser omitido de la receta. El tocino le añade grasa, colesterol, proteína y sodio.

Costo estimado:

Por Receta: \$ 2.82

Por Porción: \$ 0.35

Datos de nutrición

½ taza de brócoli al horno

Nutrition Facts	
Serving Size (177g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 180	Calories from Fat 50
% Daily Value*	
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 1.5g	8%
Cholesterol 45mg	15%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 19g	
Vitamin A 8%	Vitamin C 25%
Calcium 2%	Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Brócoli al horno con pollo y queso

8 porciones

Ingredientes

1 taza de arroz sin cocer
1 paquete (10 onzas) de brócoli congelado
3 tazas de pollo cocido
2 cucharadas de margarina o mantequilla
1/4 taza de harina
2 tazas de caldo de pollo*
1/4 taza de queso parmesano (opcional)

*El caldo de pollo puede ser enlatado, en caja, o hecho en casa (al hervir el pollo).

Costo estimado:

Por Receta: \$ 8.97

Por Porción: \$ 1.12

Instrucciones

1. Coza el arroz en 2 tazas de agua o siguiendo las direcciones en el empaque.
2. Descongele el brócoli.
3. Asegúrese de que no haya huesos en el pollo. Corte el pollo en pedazos pequeños.
4. Derrita la mantequilla en una olla grande.
5. Añada harina a la mantequilla derretida y revuelva. Se llenará de grumos.
6. Lentamente, añada caldo de pollo a la margarina-harina. Revuelva para retirar los grumos y espesar.
7. Añada el queso y revuelva.
8. Añada el arroz, el brócoli y el pollo. Revuelva.
9. Póngalo en un recipiente para gratinar. Llévelo al horno a una temperatura de 350°F por 25-30 minutos.



Fotos cortesía de gourmetfoodmall.com

Cultive su propio brócoli



Las plantas de brócoli generalmente se cultivan primero en interior. Luego el brócoli es transplantado (movido) hacia afuera cuando las plantas pequeñas tienen una altura de una o dos pulgadas.

El brócoli puede soportar la helada. Pero no crece bien en climas demasiado calurosos. Plante el brócoli en la primavera o en el otoño. Para plantar en el otoño, empiece a trabajar en el semillero a mediados del verano. Transplántelo hacia el jardín a fines del verano.

Plante las semillas con una profundidad de 1/4 a 1/2 pulgada. Coloque los transplantes un poco más adentro en la tierra. Plántelos con una distancia de 18 a 24 pulgadas en la hilera. Separe las hileras con 36 pulgadas de distancia. Las plantas del brócoli crecen altas, llegando generalmente a una altura de 2 1/2 pies.

Primero se desarrollan capullos verdes en una cabeza central larga. Después crecen los capullos y se transforman en varios retoños laterales pequeños.

Después que haya crecido la cabeza del brócoli, córtela dejando un tallo de 5 a 6 pulgadas. Hágalo después de que la cabeza esté totalmente desarrollada, pero antes de que comience a soltarse y separarse. Retirar la cabeza central hace que los retoños laterales crezcan en las hojas más bajas. En esta forma se puede cosechar el brócoli durante varias semanas.

Para mayor información, póngase en contacto con su educador de Extensión Cooperativa local buscando su número en la guía telefónica o en <http://www.extension.psu.edu/>

Actividades

A colorear

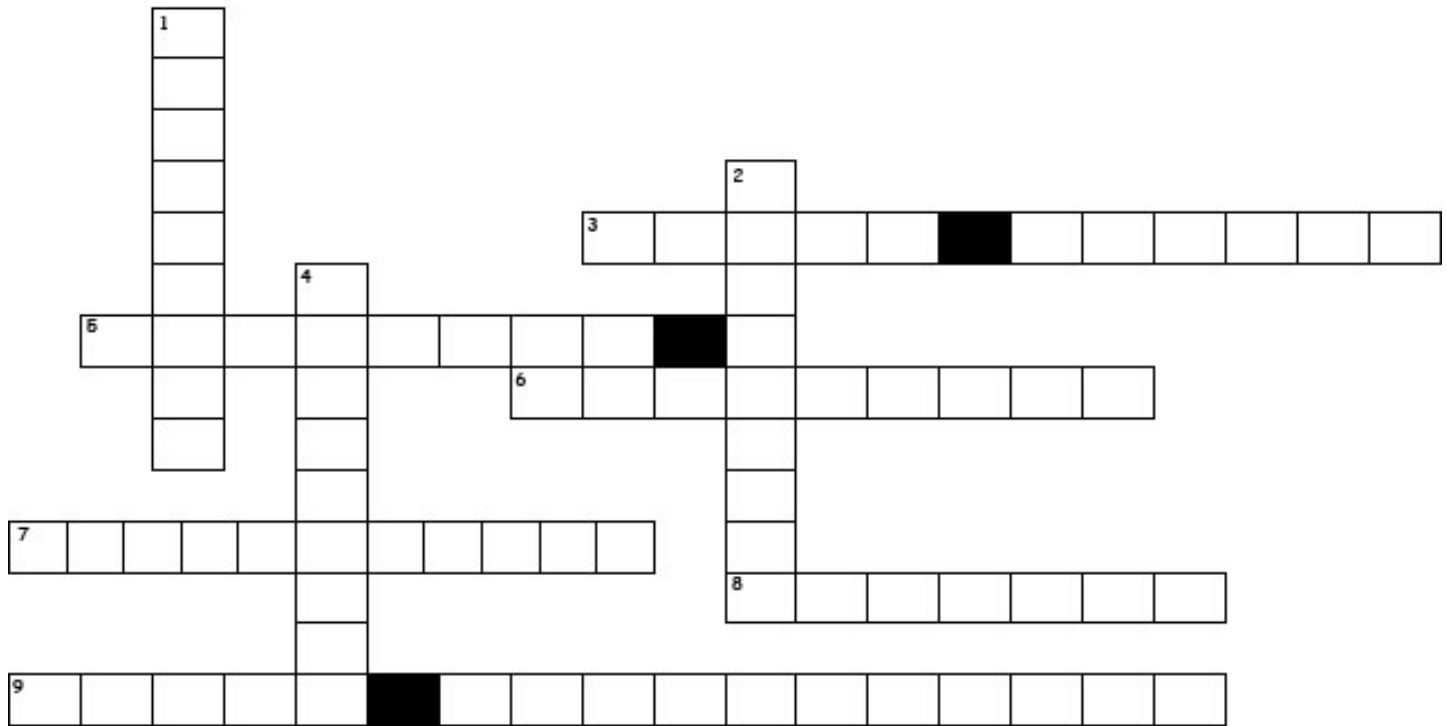
Indicaciones: Coloree el dibujo de abajo.



El diseño de "A colorear" fue preparado por Katherine Cason, catedrática del Departamento de Ciencias Alimentarias de Penn State.



Indicaciones: Siga las indicaciones para comprobar cuánto sabe acerca del brócoli.



Horizontal

3. En MiPirámide, el brócoli es una verdura _____. Para una dieta de 2,000 calorías, se recomienda consumir 3 tazas semanales de esta verdura.
5. El brócoli es una fuente excelente de esto.
6. El _____, una variedad de brócoli, es una mezcla de brócoli y brócoli chino.
7. El brócoli contiene este fitonutriente. Se ha demostrado que este fitonutriente ayuda a prevenir el cáncer.
8. Los _____ del brócoli son una buena fuente de sulforafane.
9. Evite comprar el brócoli de este color.

Vertical

1. Este tipo de brócoli es el más común en los Estados Unidos. Tiene tallos en color verde claro. Encima de los tallos hay grupos de floretes en forma de sombrilla, de color verde azulado.
2. Esta variedad es un cruce entre el brócoli y la coliflor.
4. Otro nombre para el brócoli Sprouting es _____.