



Market
Basket
of the month

Brócoli



Para obtener datos divertidos sobre brócoli, así como consejos y trucos para ayudarlo a recoger, preparar y comer más brócoli este mes, consulte www.paharvestofthemonth.org/.



Recursos incluyen:

Boletines Familiares

Hojas Informativas



Market Basket of the Month es una iniciativa de Salud y Participación Comunitaria de WellSpan.

Recetas de marzo

Bolitas de Brócoli

Hace 4 porciones

Ingredientes

1/2 taza de queso cheddar, rallado (2 onzas)
2 huevos
1/2 taza de migajas de pan seco
1 cucharada de harina blanca
1/4 de cucharadita de ajo en polvo
1/4 de cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de pimienta negra
12 onzas de brócoli congelado, descongelado, seco y picado en trozos pequeños (aproximadamente 2 1/2 tazas)

Preparación

1. Precaliente el horno a 375 °F. Engrase ligeramente una bandeja para hornear.
2. En un tazón grande, mezcle el queso, los huevos, las migajas de pan, la harina, el ajo en polvo, la sal y la pimienta.
3. Agregue el brócoli al tazón y revuelva todos los ingredientes para mezclarlos uniformemente.
4. Sirva una cucharada de la mezcla en la bandeja para hornear y forme una bolita. Deje una distancia de aproximadamente 1 pulgada entre cada bolita.
5. Hornee hasta que las bolitas estén doradas y el queso burbujee, aproximadamente 15 minutos.
6. Saque del horno y deje enfriar por 1 a 2 minutos antes de retirar de la bandeja y servir las.

Notas

- Intente agregar otras hierbas y especias como condimento italiano o salsa de chile picante.
- Pruebe diferentes quesos como queso tipo pepper jack o una mezcla de mozzarella y parmesano.
- ¿No tiene brócoli congelado? Utilice brócoli fresco ligeramente cocido y picado.
- ¿No tiene migajas de pan? Haga sus propias migajas de pan duro, o utilice arroz o quinoa cocida en su lugar.
- Para congelar y cocinar más tarde, consulta el enlace más abajo.

Información Nutricional (5 piezas): 180 Calorías, 8g Grasa Total, 3.5g Grasa Saturada, 105mg Colesterol, 390mg Sodio, 16g Carbohidrato Total, 2g Azúcares Totales (0g Azúcares Añadidos), 11g Proteínas.

Origen: www.foodhero.org

Panecillos de Quiche y Verduras

Hace 12 porciones

Ingredientes

3/4 taza de queso cheddar, rallado
1 taza de cebolla (cualquier tipo), picada
1 taza de brócoli, picado
1 taza de tomates frescos, finamente picados
2 tazas de leche 1% o sin grasa
4 huevos
1 taza de harina especial para panecillos
1 cucharadita de condimento italiano (o albahaca seca y orégano)
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra

Preparación

1. Enjuague o frote las verduras frescas con agua de la llave antes de prepararlas.
2. Precaliente el horno a 375 °F. Engrase ligeramente, con aceite líquido o en spray, 12 moldes para hacer panecillos.
3. Espolvoree el queso, cebollas, brócoli y tomates en los moldes de panecillos.
4. Ponga el resto de los ingredientes en un tazón y siga revolviendo hasta que se mezclen. Vierta la mezcla encima de los otros ingredientes en los moldes de panecillos.
5. Hornee hasta que quede dorado o hasta que un cuchillo insertado en el centro salga limpio, alrededor de 35 a 40 minutos. Déjelo enfriar por 5 minutos.

Notas

- Pruebe calabacita picada o hongos (setas) en la mezcla de verduras.
- Utilice cualquier tipo de queso que le guste a su familia.
- Cocine en un molde para hacer pastel en lugar de moldes para panecillos (el tiempo de cocción será más largo).

Información Nutricional (1 panecillo): 110 Calorías, 4.5g Grasa Total, 2g Grasa Saturada, 60mg Colesterol, 280mg Sodio, 11g Carbohidrato Total, 3g Azúcares Totales (1g Azúcares Añadidos), 6g Proteínas.

Origen: www.foodhero.org