

BROCCOLI



CHARACTERISTICS

- Broccoli is a cruciferous vegetable related to cabbage, kale, cauliflower and Brussels sprouts.
- Choose broccoli with a uniform green color and no major brown or yellow spots. The broccoli stem should feel firm and the crown should be tight and springy; soft stems or limp florets are a sign of old broccoli.
- 1 cup of raw broccoli contains:
 - 135% of your recommended daily value of Vitamin C to support a healthy immune system.
 - 116% of your recommended daily value of Vitamin K to help with the formation of bones, tissues and hormones.



PREPARE

How to prepare:

1. Wash broccoli right before preparing.
2. Slice straight through the broccoli stem as close to the crown as you can get. The crown should break into several large florets.
3. Cut through the "trunk" of each floret to make bite-sized pieces.

Try broccoli:

- *Raw* in vegetable platters or cold salads
- *Boiled* until tender
- *Roasted* as a side dish with olive oil and seasoning
- *Sautéed*

STORE

- Store unwashed broccoli in the fridge drawer until you're ready to use it. Raw broccoli should stay fresh for one week. Do not store broccoli in a sealed container or plastic bag
- Cooked broccoli with last 3 to 5 days in the refrigerator.
- Freeze: store chopped cooked broccoli in an airtight bag, press the air out before sealing. It'll be good for one year.

BROCCOLI



CHARACTERISTICS

- Broccoli is a cruciferous vegetable related to cabbage, kale, cauliflower and Brussels sprouts.
- Choose broccoli with a uniform green color and no major brown or yellow spots. The broccoli stem should feel firm and the crown should be tight and springy; soft stems or limp florets are a sign of old broccoli.
- 1 cup of raw broccoli contains:
 - 135% of your recommended daily value of Vitamin C to support a healthy immune system.
 - 116% of your recommended daily value of Vitamin K to help with the formation of bones, tissues and hormones.



PREPARE

How to prepare:

1. Wash broccoli right before preparing.
2. Slice straight through the broccoli stem as close to the crown as you can get. The crown should break into several large florets.
3. Cut through the "trunk" of each floret to make bite-sized pieces.

Try broccoli:

- *Raw* in vegetable platters or cold salads
- *Boiled* until tender
- *Roasted* as a side dish with olive oil and seasoning
- *Sautéed*

STORE

- Store unwashed broccoli in the fridge drawer until you're ready to use it. Raw broccoli should stay fresh for one week. Do not store broccoli in a sealed container or plastic bag
- Cooked broccoli with last 3 to 5 days in the refrigerator.
- Freeze: store chopped cooked broccoli in an airtight bag, press the air out before sealing. It'll be good for one year.

BRÓCOLI



CARACTERÍSTICAS

- El brócoli es un vegetal crucífero relacionado con el repollo, la col rizada, la coliflor y las coles de Bruselas.
- Elija brócoli con un color verde uniforme sin manchas marrones o amarillas. El tallo del brócoli debe ser firme y las flores deben ser firmes con un poco de rebote. Tallos suaves o flores lánguidos son características de vejez.
- 1 taza de brócoli crudo contiene:
 - 135% de su valor diario recomendada de Vitamina C para apoyar la salud del sistema inmune.
 - 116% de valor diario recomendada de Vitamina K para ayuda con la formación de los huesos, los tejidos del cuerpo y las hormonas.



PREPARAR

Como Preparar:

1. No lave el brócoli hasta que este listo para prepararlo.
2. Corte el tallo del brócoli lo mas cerca posible a las flores. La flor debe de romperse en varios floretes grandes.
3. Corte el tallo de cada florete para achi-car mas los pedazos.

Pruebe el brócoli:

- *Crudo* en bandejas de vegetales o ensaladas frías
- *Hervido* hasta suavizar
- *Al horno* como acompañamiento con aceite de oliva y sazón

GUARDAR

- Guarde brócoli crudo en el cajón del refrigerador sin lavar. Brócoli crudo puede durar una semana así. No guarde brócoli en un recipiente cerrado o una bolsa de plástico.
- Brócoli cocido dura 3-5 días en el refrigerador.
- Congela: guarde brócoli cortado y cocido en una bolsa Ziploc, presione el aire hacia fuera antes de sellar. Durara un año en el congelador.

BRÓCOLI



CARACTERÍSTICAS

- El brócoli es un vegetal crucífero relacionado con el repollo, la col rizada, la coliflor y las coles de Bruselas.
- Elija brócoli con un color verde uniforme sin manchas marrones o amarillas. El tallo del brócoli debe ser firme y las flores deben ser firmes con un poco de rebote. Tallos suaves o flores lánguidos son características de vejez.
- 1 taza de brócoli crudo contiene:
 - 135% de su valor diario recomendada de Vitamina C para apoyar la salud del sistema inmune.
 - 116% de valor diario recomendada de Vitamina K para ayuda con la



PREPARAR

Como Preparar:

1. No lave el brócoli hasta que este listo para prepararlo.
2. Corte el tallo del brócoli lo mas cerca posible a las flores. La flor debe de romperse en varios floretes grandes.
3. Corte el tallo de cada florete para achi-car mas los pedazos.

Pruebe el brócoli:

- *Crudo* en bandejas de vegetales o ensaladas frías
- *Hervido* hasta suavizar
- *Al horno* como acompañamiento con aceite de oliva y sazón

GUARDAR

- Guarde brócoli crudo en el cajón del refrigerador sin lavar. Brócoli crudo puede durar una semana así. No guarde brócoli en un recipiente cerrado o una bolsa de plástico.
- Brócoli cocido dura 3-5 días en el refrigerador.
- Congela: guarde brócoli cortado y cocido en una bolsa Ziploc, presione el aire hacia fuera antes de sellar. Durara un año en el congelador.

Zesty Asian Chicken Salad



Zesty Asian Chicken Salad



Serves: 4
Prep: 20 minutes

INGREDIENTS

- 3 boneless, skinless chicken breasts, cooked and chilled*
- 3 green onions, sliced
- 1 1/2 cups small cauliflower or broccoli florets
- 2 medium carrots
- 1 bell pepper, cut into strips
- 2 cups cabbage, shredded
- 1/2 cup fat free Asian or sesame salad dressing
- 1/4 cup 100% orange juice
- 1/4 cup fresh cilantro,, chopped (optional)

DIRECTIONS

1. Cut chicken breasts into small strips and place in a medium bowl with onions, broccoli, carrots, bell peppers and cabbage.
2. In a small bowl, stir together dressing and juice.
3. Pour dressing over salad and toss well to coat. Stir in cilantro. Serve at room temperature.

* Substitutions

Chicken breast → Sliced tofu or sliced steak

Recipe source: Nutrition Education and Obesity Prevention Branch

Image source: Linda Wagner



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1 cup</i>	
Calories	182
Total Fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	41 mg
Sodium	423 mg
Carbohydrates	11 g
Fiber	4 g
Sugars	16 g
Protein	19 g

Serves: 4
Prep: 20 minutes

INGREDIENTS

- 3 boneless, skinless chicken breasts, cooked and chilled*
- 3 green onions, sliced
- 1 1/2 cups small cauliflower or broccoli florets
- 2 medium carrots
- 1 bell pepper, cut into strips
- 2 cups cabbage, shredded
- 1/2 cup fat free Asian or sesame salad dressing
- 1/4 cup 100% orange juice
- 1/4 cup fresh cilantro,, chopped (optional)

DIRECTIONS

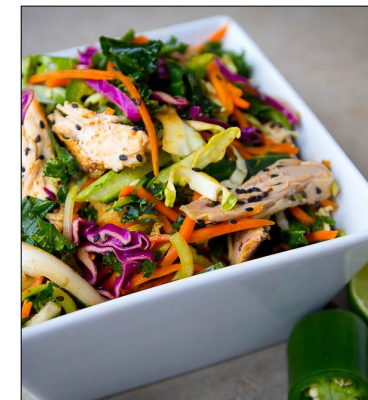
1. Cut chicken breasts into small strips and place in a medium bowl with onions, broccoli, carrots, bell peppers and cabbage.
2. In a small bowl, stir together dressing and juice.
3. Pour dressing over salad and toss well to coat. Stir in cilantro. Serve at room temperature.

* Substitutions

Chicken breast → Sliced tofu or sliced steak

Recipe source: Nutrition Education and Obesity Prevention Branch

Image source: Linda Wagner



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1 cup</i>	
Calories	182
Total Fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	41 mg
Sodium	423 mg
Carbohydrates	11 g
Fiber	4 g
Sugars	16 g
Protein	19 g

Ensalada Asiática de Pollo



Ensalada Asiática de Pollo



Sirve: 4

Prep: 20 minutos

INGREDIENTES

- 3 pechugas de pollo sin hueso ni piel, cocidas, frías y cortadas in tiras
- 3 cebollas verdes, cortadas en rebanadas
- 1 1/2 tazas de racimos pequeños de brócoli o coliflor
- 2 zanahorias medianas peladas y cortadas en tiritas
- 1 pimiento, cortado en tiritas
- 2 tazas de repollo, cortado en juliana o tiritas delgadas
- 1/2 taza de aderezo Asiático libre de grasa o aderezo de sésamo para ensaladas
- 1/4 taza de jugo de naranja 100% natural
- 1/4 taza de cilantro fresco picado (opcional)



Información Nutricional	
<i>Porción: 1 taza</i>	
Calorías	182
Grasa Total	1 g
Grasa Saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	41 mg
Sodio	423 mg
Carbohidratos	11 g
Fibra	4 g
Azúcares	16 g
Proteína	19 g

PREPERACIÓN

1. Coloque las tiritas de pechuga de pollo en un recipiente mediano con la cebolla, el brócoli, la zanahoria, el pimiento y el repollo.
2. En un recipiente pequeño, mezcle el aderezo con el jugo.
3. Agréguelo a la ensalada y mezcle bien. Incorpore el cilantro. Sirva a temperatura ambiente.

*Sustituciones

Pechugas de → Tofu o bistec en

Fuente de receta: Nutrition Education and Obesity Prevention Branch

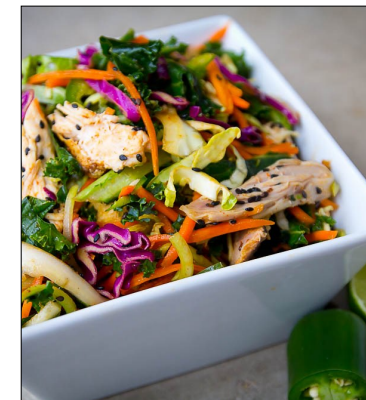
Fuente de foto: Linda Wagner

Sirve: 4

Prep: 20 minutos

INGREDIENTES

- 3 pechugas de pollo sin hueso ni piel, cocidas, frías y cortadas in tiras
- 3 cebollas verdes, cortadas en rebanadas
- 1 1/2 tazas de racimos pequeños de brócoli o coliflor
- 2 zanahorias medianas peladas y cortadas en tiritas
- 1 pimiento, cortado en tiritas
- 2 tazas de repollo, cortado en juliana o tiritas delgadas
- 1/2 taza de aderezo Asiático libre de grasa o aderezo de sésamo para ensaladas
- 1/4 taza de jugo de naranja 100% natural
- 1/4 taza de cilantro fresco picado (opcional)



Información Nutricional	
<i>Porción: 1 taza</i>	
Calorías	182
Grasa Total	1 g
Grasa Saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	41 mg
Sodio	423 mg
Carbohidratos	11 g
Fibra	4 g
Azúcares	16 g
Proteína	19 g

PREPERACIÓN

1. Coloque las tiritas de pechuga de pollo en un recipiente mediano con la cebolla, el brócoli, la zanahoria, el pimiento y el repollo.
2. En un recipiente pequeño, mezcle el aderezo con el jugo.
3. Agréguelo a la ensalada y mezcle bien. Incorpore el cilantro. Sirva a temperatura ambiente.

*Sustituciones

Pechugas de → Tofu o bistec en

Fuente de receta: Nutrition Education and Obesity Prevention Branch

Fuente de foto: Linda Wagner

Beet Hash



Beet Hash



Serves: 6
Prep: 15 minutes | **Cook:** 25 minutes

INGREDIENTS

- 3 fresh beets, peeled and cut into 1/4 inch cubes*
- 1 medium onion, chopped
- 2 carrots, peeled and shredded
- 1 cup broccoli, cut into small pieces
- 3 tablespoons cooking oil
- 1/2 teaspoon salt
- Black pepper, to taste
- 1/4 teaspoon thyme (optional)



DIRECTIONS

1. Heat oil in large frying pan over medium-high heat. Add beets, black pepper and thyme (optional). Cook until beets start to soften, about 8-10 minutes.
2. Add onion and salt. Cook until onion softens and starts to brown, about 3-5 minutes.
3. Add carrots and broccoli. Cook until the broccoli softens and beets can easily be pierced with a fork, about 3-5 minutes.

*Substitutions

Fresh beets → Canned beets

Notes

Try with other seasonings like garlic, ginger or curry powder.

Recipe and image source:
Greater Pittsburgh
Community Food Bank

Serves: 6
Prep: 15 minutes | **Cook:** 25 minutes

INGREDIENTS

- 3 fresh beets, peeled and cut into 1/4 inch cubes*
- 1 medium onion, chopped
- 2 carrots, peeled and shredded
- 1 cup broccoli, cut into small pieces
- 3 tablespoons cooking oil
- 1/2 teaspoon salt
- Black pepper, to taste
- 1/4 teaspoon thyme (optional)



DIRECTIONS

1. Heat oil in large frying pan over medium-high heat. Add beets, black pepper and thyme (optional). Cook until beets start to soften, about 8-10 minutes.
2. Add onion and salt. Cook until onion softens and starts to brown, about 3-5 minutes.
3. Add carrots and broccoli. Cook until the broccoli softens and beets can easily be pierced with a fork, about 3-5 minutes.

*Substitutions

Fresh beets → Canned beets

Notes

Try with other seasonings like garlic, ginger or curry powder.

Recipe and image source:
Greater Pittsburgh
Community Food Bank

Nutrition Information	
<i>Serving size: 1/6 of recipe</i>	
Calories	98
Total fat	7 g
Saturated fat	1 g
Trans fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	242 mg
Carbohydrate	9 g
Fiber	2 g
Sugars	5 g
Protein	1 g

Nutrition Information	
<i>Serving size: 1/6 of recipe</i>	
Calories	98
Total fat	7 g
Saturated fat	1 g
Trans fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	242 mg
Carbohydrate	9 g
Fiber	2 g
Sugars	5 g
Protein	1 g

Guiso de Remolachas



Guiso de Remolachas



Sirve: 6
Prep: 15 minutos | Cocinar: 25 minutos

INGREDIENTES

- 3 remolachas frescas, peleadas y cortadas en cubos de 1/4 pulgadas*
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 zanahorias, peladas y ralladas
- 1 taza brócoli, cortado en trozos pequeños
- 3 cucharadas de aceite para cocinar
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta negra, al gusto
- 1/4 cucharadita de tomillo (opcional)



PREPERACIÒN

1. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio alto. Agregue las remolachas, pimienta negra y tomillo (opcional). Cocine, hasta que las remolachas comiencen a ablandarse, alrededor de 8-10 minutos.
2. Añada la cebolla y sal. Cocine, revolviendo frecuentemente, para 3 a 5 minutos, o hasta que la cebolla se ablanda y se dore.
3. Agregue las zanahorias y el brócoli. Cocine por 5 a 7 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que el brócoli se ablande y las remolachas se pueden perforar fácilmente con un tenedor.

*Sustituciones

Remolachas frescas → Remolachas enlatadas

Notas

Pruebe con otros condimentos como ajo, jengibre o polvo de curry.

Información Nutricional	
<i>Porción: 1/6 de receta</i>	
Calorías	98
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	242 mg
Carbohidratos	9 g
Fibra	2 g
Azúcares	5 g
Proteína	1 g

Fuente de receta y foto: Greater Pittsburgh Community Food Bank

Sirve: 6
Prep: 15 minutos | Cocinar: 25 minutos

INGREDIENTES

- 3 remolachas frescas, peleadas y cortadas en cubos de 1/4 pulgadas*
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 zanahorias, peladas y ralladas
- 1 taza brócoli, cortado en trozos pequeños
- 3 cucharadas de aceite para cocinar
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta negra, al gusto
- 1/4 cucharadita de tomillo (opcional)



PREPERACIÒN

1. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio alto. Agregue las remolachas, pimienta negra y tomillo (opcional). Cocine, hasta que las remolachas comiencen a ablandarse, alrededor de 8-10 minutos.
2. Añada la cebolla y sal. Cocine, revolviendo frecuentemente, para 3 a 5 minutos, o hasta que la cebolla se ablanda y se dore.
3. Agregue las zanahorias y el brócoli. Cocine por 5 a 7 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que el brócoli se ablande y las remolachas se pueden perforar fácilmente con un tenedor.

*Sustituciones

Remolachas frescas → Remolachas enlatadas

Notas

Pruebe con otros condimentos como ajo, jengibre o polvo de curry.

Información Nutricional	
<i>Porción: 1/6 de receta</i>	
Calorías	98
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	242 mg
Carbohidratos	9 g
Fibra	2 g
Azúcares	5 g
Proteína	1 g

Fuente de receta y foto: Greater Pittsburgh Community Food Bank

Broccoli and Mixed Vegetable Stir Fry



Serves: 2-4
Prep: 20 minutes | **Cook:** 30 minutes

INGREDIENTS

- 2 large onions, thinly sliced
- 4 cloves garlic*
- 3/4 teaspoon salt
- 3-4 tablespoons cooking oil
- 1 1/2 to 2 cups steamed broccoli
- 1 cup sliced mushrooms
- 1/2 cup red pepper, diced small
- 1 cup optional additional vegetables (such as peas, carrots, or corn)
- 1 cup cooked chicken, beef, pork or tofu (optional)
- 2 teaspoons reduced sodium soy sauce

DIRECTIONS

1. Place broccoli in a medium microwave safe bowl and add water to cover. Cover bowl with a plate and cook for 3-4 minutes until broccoli is tender. Drain and set aside.
2. In a large skillet, add onions, garlic, sprinkle of salt and a drizzle of olive oil. Cook covered on high heat for about 15-20 minutes, stirring occasionally, until onions are brown and soft. Remove from skillet and set aside.
3. Add the mushrooms, peppers, optional additional vegetables, protein (optional) and soy sauce to the same skillet. Simmer uncovered over high heat for 3 to 5 minutes.
4. Add the onion and broccoli, stir to combine and cook until heated through.
5. Serve hot.



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/4 of recipe with chicken</i>	
Calories	227
Total fat	14 g
Saturated Fat	2 g
Trans Fat	0 g
Cholesterol	30 mg
Sodium	837 mg
Carbohydrates	12 g
Fiber	4 g
Sugars	4 g
Protein	16 g

Recipe source: Adapted from
Averie Cooks

Image source: Averie Cooks

Broccoli and Mixed Vegetable Stir Fry



Serves: 2-4
Prep: 20 minutes | **Cook:** 30 minutes

INGREDIENTS

- 2 large onions, thinly sliced
- 4 cloves garlic*
- 3/4 teaspoon salt
- 3-4 tablespoons cooking oil
- 1 1/2 to 2 cups steamed broccoli
- 1 cup sliced mushrooms
- 1/2 cup red pepper, diced small
- 1 cup optional additional vegetables (such as peas, carrots, or corn)
- 1 cup cooked chicken, beef, pork or tofu (optional)
- 2 teaspoons reduced sodium soy sauce

DIRECTIONS

1. Place broccoli in a medium microwave safe bowl and add water to cover. Cover bowl with a plate and cook for 3-4 minutes until broccoli is tender. Drain and set aside.
2. In a large skillet, add onions, garlic, sprinkle of salt and a drizzle of olive oil. Cook covered on high heat for about 15-20 minutes, stirring occasionally, until onions are brown and soft. Remove from skillet and set aside.
3. Add the mushrooms, peppers, optional additional vegetables, protein (optional) and soy sauce to the same skillet. Simmer uncovered over high heat for 3 to 5 minutes.
4. Add the onion and broccoli, stir to combine and cook until heated through.
5. Serve hot.



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/4 of recipe with chicken</i>	
Calories	227
Total fat	14 g
Saturated Fat	2 g
Trans Fat	0 g
Cholesterol	30 mg
Sodium	837 mg
Carbohydrates	12 g
Fiber	4 g
Sugars	4 g
Protein	16 g

Recipe source: Adapted from
Averie Cooks

Image source: Averie Cooks

Salteado de Brócoli y Verduras Mixtas



Sirve: 2-4
Prep: 20 minutos | **Cocinar:** 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 cebollas grandes, en rodajas finas
- 4 dientes de ajo*
- 3/4 cucharadita de sal
- 3-4 cucharadas de aceite para cocinar
- 1 1/2 a 2 tazas de brócoli al vapor
- 1 taza de champiñones en rodajas
- 1/2 taza de pimiento rojo, en cuadritos
- 1 taza de vegetales adicionales (como zanahorias o maíz)
- 1 taza de proteína cocida como tofu, pollo, carne o cerdo
- 2 cucharaditas de salsa de soya reducida en sodio

PREPERACIÒN

1. Ponga brócoli en un plato hondo y cubra con agua. Cubra con un plato y cocine por 3-4 minutos o hasta que el brócoli esté tierno. Escurra y ponga al lado.
2. En un sartén, agregue la cebolla, ajo, sal y aceite. Cocine cubierto a fuego alto por 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas estén marrones y suaves. Retire las cebollas de la sartén y ponga al lado.
3. En la misma sartén, agregue y mezcle los champiñones, los pimientos, las verduras adicionales opcionales, la proteína opcional, la salsa de soja, y cocine sin tapar a fuego alto durante 3 a 5 minutos.
4. Agregue las cebollas y el brócoli, revuelva para combinar y cocine hasta que esté caliente.
5. Sirve caliente.



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/4 de receta con pollo</i>	
Calorías	227
Grasa Total	14 g
Grasa Saturada	2 g
Grasas Trans	0 g
Colesterol	30 mg
Sodio	837 mg
Carbohidratos	12 g
Fibra	4 g
Azúcares	4 g
Proteína	16 g

Fuente de receta: Adaptada de Averie Cooks

Fuete de foto: Averie Cooks

Salteado de Brócoli y Verduras Mixtas



Sirve: 2-4
Prep: 20 minutos | **Cocinar:** 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 cebollas grandes, en rodajas finas
- 4 dientes de ajo*
- 3/4 cucharadita de sal
- 3-4 cucharadas de aceite para cocinar
- 1 1/2 a 2 tazas de brócoli al vapor
- 1 taza de champiñones en rodajas
- 1/2 taza de pimiento rojo, en cuadritos
- 1 taza de vegetales adicionales (como zanahorias o maíz)
- 1 taza de proteína cocida como tofu, pollo, carne o cerdo
- 2 cucharaditas de salsa de soya reducida en sodio

PREPERACIÒN

1. Ponga brócoli en un plato hondo y cubra con agua. Cubra con un plato y cocine por 3-4 minutos o hasta que el brócoli esté tierno. Escurra y ponga al lado.
2. En un sartén, agregue la cebolla, ajo, sal y aceite. Cocine cubierto a fuego alto por 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas estén marrones y suaves. Retire las cebollas de la sartén y ponga al lado.
3. En la misma sartén, agregue y mezcle los champiñones, los pimientos, las verduras adicionales opcionales, la proteína opcional, la salsa de soja, y cocine sin tapar a fuego alto durante 3 a 5 minutos.
4. Agregue las cebollas y el brócoli, revuelva para combinar y cocine hasta que esté caliente.
5. Sirve caliente.



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/4 de receta con pollo</i>	
Calorías	227
Grasa Total	14 g
Grasa Saturada	2 g
Grasas Trans	0 g
Colesterol	30 mg
Sodio	837 mg
Carbohidratos	12 g
Fibra	4 g
Azúcares	4 g
Proteína	16 g

Fuente de receta: Adaptada de Averie Cooks

Fuete de foto: Averie Cooks

Sautéed Broccoli Rabe



Sautéed Broccoli Rabe



Serves: 4
Prep: 5 minutes | **Cook:** 15 minutes

INGREDIENTS

- 1 bunch broccoli rabe (about 1 pound), ends removed and cut into thirds
- 1 1/2 tablespoons olive or canola oil
- 4 cloves garlic, sliced*
- Hot red pepper flakes, to taste
- Salt, to taste

DIRECTIONS

1. Bring a large pot of salted water to a boil.
2. Heat skillet over medium heat. Add oil and garlic. Cook until garlic begins to brown, about 2 minutes. Add red pepper flakes and toast for 30 seconds. Remove from heat.
3. Add broccoli rabe to boil water and cook until stalks are tender, about 2-3 minutes. Drain well.
4. Add broccoli rabe to skillet, toss well, and return to medium-high heat. Cook, lowering heat as needed, until very tender, about 10 minutes. Season with salt.
5. Serve immediately as a side to your favorite main dishes.



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/4 of recipe</i>	
Calories	85
Total fat	5 g
Saturated Fat	1 g
Trans Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	186 mg
Carbohydrates	4 g
Fiber	4 g
Sugars	0 g
Protein	5 g

*Substitutions

4 cloves garlic —> 1 teaspoon garlic powder

Recipe source: Serious Eats
Image source: Washington Post

Serves: 4
Prep: 5 minutes | **Cook:** 15 minutes

INGREDIENTS

- 1 bunch broccoli rabe (about 1 pound), ends removed and cut into thirds
- 1 1/2 tablespoons olive or canola oil
- 4 cloves garlic, sliced*
- Hot red pepper flakes, to taste
- Salt, to taste

DIRECTIONS

1. Bring a large pot of salted water to a boil.
2. Heat skillet over medium heat. Add oil and garlic. Cook until garlic begins to brown, about 2 minutes. Add red pepper flakes and toast for 30 seconds. Remove from heat.
3. Add broccoli rabe to boil water and cook until stalks are tender, about 2-3 minutes. Drain well.
4. Add broccoli rabe to skillet, toss well, and return to medium-high heat. Cook, lowering heat as needed, until very tender, about 10 minutes. Season with salt.
5. Serve immediately as a side to your favorite main dishes.



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/4 of recipe</i>	
Calories	85
Total fat	5 g
Saturated Fat	1 g
Trans Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	186 mg
Carbohydrates	4 g
Fiber	4 g
Sugars	0 g
Protein	5 g

*Substitutions

4 cloves garlic —> 1 teaspoon garlic powder

Recipe source: Serious Eats
Image source: Washington Post

Salteado de Grelos



Sirve: 4
Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 manojo de grelo (aproximadamente 1 libra), extremos retirados y cortado en tercios
- 1 1/2 cucharadas de aceite de olive o canola
- 4 dientes de ajo (picada)
- Hojuelas de pimienta rojo picante, al gusto
- Sal, al gusto

PREPERACIÓN

1. Traiga una olla grande de agua salada a hervir.
2. Calentar una sartén a fuego medio. Añadir el aceite y ajo. Cocine hasta que el ajo empiece a dorar, aproximadamente 2 minutos. Agregue las hojuelas de pimienta rojo picante, al gusto y cocine por 30 segundos. Retírelo del calor.
3. Agregue el grelo a la olla con agua hirviendo y cocine hasta que el los tallos se pongan tiernos.
4. Anadir el grelo a la sartén, mezclar y otra vez poner a fuego mediano. Cocine, bajando el calor según sea necesario, hasta que este bien tierno, unos 10 minutos. Sazonar con sal.
5. Servir de inmediato al lado de su plato principal favorito.

*Sustituciones

4 dientes de ajo → 1 cucharada de ajo en polvo



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/4 de receta</i>	
Calorías	85
Grasa Total	5 g
Grasa Saturada	1 g
Grasas Trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	186 mg
Carbohidratos	4 g
Fibra	4 g
Azucares	0 g
Proteína	5 g

Fuente de receta: Serious Eats

Fuente de foto: Washington Post

Salteado de Grelos



Serves: 4
Prep: 5 minutes | **Cook:** 15 minutes

INGREDIENTS

- 1 bunch broccoli rabe (about 1 pound), ends removed and cut into thirds
- 1 1/2 tablespoons olive or canola oil
- 4 cloves garlic, sliced*
- Hot red pepper flakes, to taste
- Salt, to taste

DIRECTIONS

1. Bring a large pot of salted water to a boil.
2. Heat skillet over medium heat. Add oil and garlic. Cook until garlic begins to brown, about 2 minutes. Add red pepper flakes and toast for 30 seconds. Remove from heat.
3. Add broccoli rabe to boil water and cook until stalks are tender, about 2-3 minutes. Drain well.
4. Add broccoli rabe to skillet, toss well, and return to medium-high heat. Cook, lowering heat as needed, until very tender, about 10 minutes. Season with salt.
5. Serve immediately as a side to your favorite main dishes.

*Substitutions

4 cloves garlic → 1 teaspoon garlic powder



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/4 de receta</i>	
Calorías	85
Grasa Total	5 g
Grasa Saturada	1 g
Grasas Trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	186 mg
Carbohidratos	4 g
Fibra	4 g
Azucares	0 g
Proteína	5 g

Fuente de receta: Serious Eats

Fuente de foto: Washington Post