Receta para BRÓCOLI ASADO PICANTE

EQUIPO NECESSARIO: tabla de cortar, cuchillo de chef, sartén con tapa, cuchara de madera

PROCIONES: 4

COSTO ESTIMADO: $6.00

COSTO POR RACIÓN: $1.50

INGREDIENTES

- 2 cucharadas aceite de cocina (por ejemplo, oliva, canola)
- 4 coronas de brócoli o 2 bolsas de brócoli congelado
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 1 cucharadita de sal marina

PREPARACIÓN

- Aplastar los dientes de ajo y picar. Ponga a un lado durante 10 minutos. (Esto permite que se active un compuesto beneficioso, la alicina)
- Corte los floretes de brócoli de los tallos, dejando 1 pulgada de tallo en cada florete. Flores separadas.
- Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.
- Coloque las flores de brócoli en la sartén y distribuya uniformemente las hojuelas de pimiento rojo y la sal marina.
- Revuelva el brócoli para cubrirlo con aceite de oliva y agregue más si es necesario.
- Cubra la cacerola con la tapa durante 7 minutos.
- Destape la sartén y agregue el ajo, mezcle bien.
- Cocine el brócoli, revolviendo ocasionalmente, sin tapar hasta que un tenedor pueda perforar fácilmente los tallos y los bordes estén tostados. ¡Disfrutar!

Maryland University of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 I outreach@muih.edu
www.muih.edu

Receta para

BRÓCOLI ASADO PICANTE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Spicy Roasted Broccoli

Nutrition Facts

Serving Size	1 Serving	
Amount Per Serving		
Calories	**114.8**	
		% Daily Value*
Total Fat	7.4 g	9 %
Saturated Fat	1.1 g	6 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	636.6 mg	28 %
Total Carbohydrate	10.8 g	4 %
Dietary Fiber	4 g	14 %
Total Sugars	2.8 g	
Added Sugars	0 g	0 %
Protein	4.4 g	
Vitamin D	0 mcg	0 %
Calcium	75.7 mg	6 %
Iron	1.2 mg	7 %
Potassium	489.2 mg	10 %

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Full Info at cronometer.com </>

BENEFICIOS DE LA SALUD

El ajo contiene un compuesto antiinflamatorio llamado alicina. El ajo debe triturarse y mantenerse alejado del fuego durante 10 minutos para que el compuesto se active.





BENEFICIOS DE LA SALUD

El brócoli es un miembro de la familia de plantas crucíferas que contiene compuestos relacionados con la prevención del cáncer. También tiene un alto contenido de fibra, que apoya el sistema digestivo y regula el azúcar en la sangre.

Referencias:

Receta proporcionada por Gabrielle La Chapelle

Receta traducida por Maya Lechowick

Maryland University of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 I outreach@muih.edu
www.muih.edu