

BROCCOLI

A Healthy Harvest!

Buying / Storing

Purchase only the amount you will use within one week.

Buy broccoli with firm stems and tightly closed, deep green buds.

Refrigerate unwashed broccoli in an airtight plastic bag for up to one week. If wet, it will spoil rapidly.

Food Safety

Wash broccoli thoroughly in a pan of cool, clean water.

Refrigerate leftovers promptly.



Broccoli protects your health!

Money Saver

Peel the tender stems, slice thin and cook along with tops. Stems can also be sliced in strips and added to a relish tray or used in soup stock.

Look for vegetables that grow in Oregon in your local market. Broccoli season in Oregon is June through October.

Adapted from Oregon's Healthy Harvest by Portland Metro OFNP

BRÓCOLI

!Una Cosecha Saludable!

Comprando/Guardando

Compre solamente la cantidad que puedan usar dentro de la semana.

Compre brócoli que se vea firme y tengan las ramas y el follaje bien unido y verde.

Refrigere el brócoli sin lavar en una bolsa plástica sellada. Saque todo el aire que pueda y le durará hasta una semana. Si se le moja se malogrará pronto.

Comida Sana

Lavar bien el brócoli en un recipiente con agua fría y limpia.

Refrigerar los sobrantes de brócoli inmediatamente.



¡El brócoli protege su salud!

Ahorrando Dinero

Pelar y cortar las ramas de brócoli en tiras para cocinarlas juntas con el follaje. Puede usar las ramas en sopas.

Busque verduras que estén en estación en Oregon en su mercado local. La temporada de cosecha del brócoli en Oregon es desde Junio hasta Noviembre.

Adaptado de los materiales del Oregon Healthy Harvest por Portland Metro OFNP

Vegetables and Turkey (or Chicken) Stir-Fry

Makes 4 servings

- 1 Tablespoon **salad oil**
- 1/2 teaspoon **salt**
- 2 thin slices **ginger root**, minced
- 1 clove **garlic**, peeled and minced
- 1-2 cups **cooked turkey**, cut into 1/2 inch cubes
- 1/2 teaspoon **sugar**
- 1 pound chopped **vegetables** (fresh or frozen)
- Water** (if needed)

*Try this recipe
with Broccoli!*



Directions

1. Heat fry pan. Add oil and heat on high temperature.
2. Add salt, ginger, garlic, turkey, and vegetables. Stir-fry about 1 minute to coat with oil.
3. Adjust heat to prevent scorching. Add sugar. If the vegetables are tender, stop cooking at this time.
4. If the vegetables are firm, add 1-2 Tablespoons of water, cover and cook for 2 minutes or until tender.
5. Serve at once Refrigerate leftovers within 2 hours.

Recipe origin: Oregon Turkey Fact Sheet, CFS 5036, 11/92

Cooking Tips

Blanch (partially cook) broccoli for 2 minutes in boiling water.

Microwave broccoli for about 5 to 7 minutes per pound.

This material was funded in part by the Supplemental Nutrition Assistance Program of USDA. **SNAP puts healthy food within reach** - call Oregon SafeNet at 1-800-723-3638. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability.

© 2009 Oregon State University. OSU Extension Service cooperating. OSU Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. OSU Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

Verduras Con Pavo (o Pollo) al Estilo Oriental

Hace 4 Porciones

- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- 1/2 cucharadita de **sal**
- 2 tajadas delgadas de **jengibre** picadas
- 1 diente de **ajo**, pelado y picado
- 1-2 tazas de **pavo o pollo cocinado**, cortados en pedacitos de 1/2 pulgada
- 1/2 cucharadita de **azúcar blanca**
- 1 libra de **vegetales cortados** (frescos o congelados)
- Agua** (si necesario)

*¡Prueba esta
receta con
broccoli!*



Pasos

1. Caliente la sartén. Añada el aceite y caliente en alto.
2. Añada sal, jengibre, ajo, pavo y vegetales. Revuelvan mientras fríen por un minuto.
3. Baje un poco el fuego si es necesario. Añada el azúcar y si los vegetales están blandos, no cocine más.
4. Si los vegetales están firmes o duros, añada 1 a 2 cucharadas de agua, cubra la sartén y deje cocinar por 2 minutos o hasta que los vegetales queden crujientes.
5. Sirva inmediatamente. Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de las 2 horas.

Recipe origin: Oregon Turkey Fact Sheet, CFS 5036, 11/92

Consejos de Cocinar

Cocinar el brócoli por 2 minutos en agua hervida.

En el microonda el brócoli se cocina de 5 hasta 7 minutos por libra.

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. **SNAP pone alimentos saludables a su alcance** - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades.

©2009 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.