

Food Explorer Discovery...

Broccoli & Cauliflower



PICK OF THE CROP:

- Choose broccoli and cauliflower with tightly packed florets (flowers). Look for fresh color. Avoid yellowing broccoli and cauliflower with dark spots.
- Store these vegetables unwashed in plastic bags in your refrigerator. For the best flavor and nutrition, use them within 3-5 days. Wash just before using.

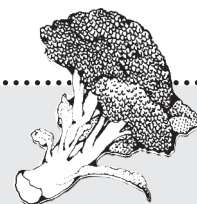
FUN FACTS:

- You can eat the flowers, stems, and leaves of both vegetables. Just trim off the bottom end of the stem. Peel off the outer layer of the broccoli stem if it is tough. The inside is tender and sweet.
- The best way to tell when broccoli is done cooking is the color. When it's the brightest green, it has the best flavor and texture.
- Buy fresh, tasty Massachusetts broccoli and cauliflower at your local farmers' market or farm stand.
- Broccoli and cauliflower are related to cabbage, kale, turnips and mustard greens. These foods all have cancer-fighting properties.

A yummy & healthy **RECIPE!**

Creamy Broccoli & Cauliflower Soup

Serves 4



1 cup broccoli, chopped
 1 cup cauliflower, chopped
 ½ cup celery, diced
 ½ onion, chopped
 1 cup chicken or vegetable broth, low-sodium
 2 cups milk, skim or low-fat (1%)
 2 tablespoons cornstarch
 Dash of pepper
 Pinch of thyme
 ½ cup cheddar cheese, grated low-fat

1. Wash and chop fresh vegetables.
2. Pour broth into saucepan, stir in vegetables and bring to a boil.
3. Reduce heat to simmer and cover. Cook mixture about 8 minutes or until vegetables are tender.
4. In a separate bowl, combine milk, cornstarch, pepper, and thyme (be sure cornstarch is completely dissolved).
5. Add milk mixture to cooked vegetables. Stir constantly until the soup thickens. Bring just to a boil and remove from heat.
6. Stir in cheese until melted.

Nutrition Facts: (for soup made with skim milk): Serving size: 1 cup; Calories: 120; Fruits and Vegetables: ½ cup; Fat: 2.5 g; Fiber: 2 g; Sodium: 180 mg
 Recipe adapted from Choices: Steps Toward Health developed by UMass Extension Nutrition Education Program

**Broccoli and cauliflower
 are packed with nutrients
 that protect us from illness
 and keep us strong.**

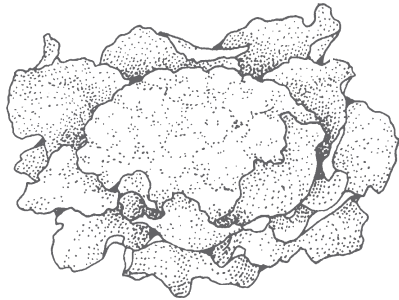
MORE MATTERS! Fruit and Veggie Tips for Parents:

- These little green and white “trees” are fun to dip! Eat them raw or slightly cooked with your favorite low-fat dressing or dip.
- Pour lemon juice and sprinkle Parmesan cheese over steamed broccoli for a different flavor.



Explorar descubrimiento de Alimentos...

El brócoli y la coliflor



LO MEJOR DE LA COSECHA:

- Escoja bróccoli y coliflor que tengan florcitas bien apretadas. Busque que el color sea fresco, y evite el bróccoli de color amarillento o el coliflor con manchas oscuras.
- Almacene estas verduras en su refrigerador, sin lavar, y en bolsas plásticas. Para obtener el mejor sabor y valor nutricional, consúmalas dentro de 3 – 5 días. Lávelas justo antes de consumir.

DATOS CURIOSOS:

- Puede comer las florcitas, los tallos, y las hojas de las dos verduras. Simplemente recorte la parte final del tallo, y quítele la parte más externa del tallo del bróccoli, si éste es duro. La parte interna del tallo es tierna y dulce.
- La mejor manera de saber cuándo está cocido el bróccoli es por el color. Cuando está de un color verde más brillante es cuando tiene mejor sabor y textura.
- Compre bróccoli y coliflor de Massachusetts, frescos y sabrosos, en su mercado de agricultores locales, o en los puestos de granja.
- El bróccoli y la coliflor están relacionados con el repollo, la col rizada (*kale*), los nabos, y la mostaza. Estos alimentos contienen propiedades anti-cancerígenas especiales.

¡Una **RECETA** saludable y sabrosita para probar!

Crema de bróccoli y coliflor

Porciones: 4



1 taza de bróccoli, cortado
 1 taza de coliflor, cortada
 ½ taza de apio, cortado en cubos
 ½ taza de cebolla, picada
 1 taza de caldo de pollo o de verduras, bajo en sodio
 2 tazas de leche, descremada o baja en grasas (1%)
 2 cucharadas de almidón de maíz
 Una pizca de pimienta
 Una pizca de tomillo
 ½ taza de queso cheddar, rallado, bajo en grasas

1. Lavar y picar cortar o picar las verduras frescas.
2. Verter el caldo en una olla, agregar, revolviendo, las verduras y hacer hervir.
3. Bajar el fuego al mínimo y tapar. Cocinar esta mezcla de verduras por unos 8 minutos, o hasta que estos estén tiernos.
4. En un recipiente separado combinar la leche, el almidón de maíz, la pimienta y el tomillo (asegurándose de que el almidón de maíz esté totalmente disuelto).
5. Agregar la mezcla de leche a las verduras cocidas. Revolver constantemente hasta que la sopa espese. Cocinar hasta que suelte el hervor, y retirar del fuego.
6. Agregar, revolviendo, el queso hasta que se derrita.

Datos nutricionales: (para la sopa preparada con leche descremada): Tamaño de la porción: 1 taza; calorías: 120; frutas y vegetales: ½ cup; grasa: 1.5 g; fibra: 2 g; sodio: 180 mg
 Receta adaptada de: Choices: Steps Toward health, desarrollado por el Programa de Educación en Nutrición de UMass.

El bróccoli y la coliflor están repletos de nutrientes que nos protegen de las enfermedades, y nos mantienen fuertes.

¡CUANTO MÁS MEJOR! Consejos para padres sobre frutas y vegetales:

- Estos pequeños “arbolitos” verdes y blancos son muy divertidos para mojarlos en una salsa *dip*. Cómalos crudos, o apenas cocidos, con su aderezo o salsa *dip* bajos en calorías favoritos.
- Vierta jugo de limón y esparza queso parmesano sobre el bróccoli al vapor para un sabor distinto.

