

QUICK BITES: BROCCOLI

PREPARATION

Wash and cut into florets. Peel and slice the stem for use as well.
Can be eaten raw or cooked.

GARLIC SAUTÉED BROCCOLI

Cook in oil with garlic and salt.

BROCCOLI & CHEESE QUESADILLA

Add chopped broccoli and cheese to a tortilla.

BROCCOLI & EGG SCRAMBLE

Sauté and mix with scrambled eggs.

BROCCOLI & RICE STIR-FRY

Cook with rice and soy sauce.

BROCCOLI SLAW

Mix shredded broccoli plus stems, shredded carrots, chopped onion, mayo or yogurt, vinegar, sunflower seeds, and raisins.

BROCCOLI & CHICKPEA SALAD

Toss with chickpeas, lemon juice, and olive oil.

STEAMED BROCCOLI WITH LEMON

Steam and drizzle with lemon juice and salt.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA



BOCADILLOS. RÁPIDOS. BRÓCOLI

PREPARACIÓN

Lávalo bien y córtelo en ramilletes. Pele y corte el tallo para usarlo también. Se puede comer crudo o cocido.

BRÓCOLI SALTEADO CON AJO

Cocine en aceite con ajo y sal.

QUESADILLA DE BRÓCOLI

Agregue brócoli picado y queso a una tortilla.

HUEVOS REVUELTOS CON BRÓCOLI

Saltee y revuélvalo con huevo.

SALTEADO DE BRÓCOLI Y ARROZ

Cocine con arroz y salsa de soya.

ENSALADA DE BRÓCOLI

Combine brócoli rallado (incluyendo los tallos), zanahorias ralladas, cebolla picada, mayonesa o yogur, vinagre, semillas de girasol y pasas.

ENSALADA DE BRÓCOLI Y GARBANZO

Mezcle el brócoli con garbanzo, jugo de limón y aceite de oliva.

BRÓCOLI AL VAPOR CON LIMÓN

Cocínelo al vapor y agregue jugo de limón y sal.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

