



# Market Basket of the month

El vegetal escogido para la cesta del mercado para el mes es

## el Brócoli



### Consejos sencillos para servir:

#### Quesadillas de brócoli y queso:

Cocine el brócoli en un sartén calentado con una pequeña cantidad de aceite hasta que esté tierno, unos 3-5 minutos. Haga una capa de brócoli y queso rallado (Manchego, Monterey Jack o cheddar) en una tortilla y luego cubrir con otra tortilla. Calentar las tortillas rellenas en una sartén durante unos 3 minutos por lado o hasta que estén doradas y el queso se derrita. ¡Cortar en pedazos y disfrutar!

#### Vegetales horneados a lo Texa-

**México:** Corte las flores de brócoli, la cebolla roja y los pimientos rojos en trozos de tamaño uniforme. Agregue una pequeña cantidad de aceite de oliva y sazone con una mezcla de condimentos de taco. Hornear en papel de hornear a 400 grados durante unos 20 minutos, hasta que las verduras estén doradas y tiernas.

## Septiembre

### Brócoli con Pasta a la Italiana

#### Ingredientes:

- 6 onzas pasta estilo fettucini o espaguetis, sin cocer
- 3 cucharadas cebollines (o cebolletas cortadas en trozos)
- 2 tazas floretes de brócoli
- 1/2 cucharadita tomillo (deshidratado)
- 1/2 cucharadita orégano (deshidratado)
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 1 lata tomates guisados (bajos en sodio, 14.5 onzas)
- 2/3 cucharada queso Parmesano (rallado)

#### Instrucciones:

1. Cocine la pasta según lo indicado en la caja (no incluya aceite ni sal) y escúrrala.
2. Rocíe una sartén mediana con aceite en aerosol; sofría la cebolla y el brócoli durante 3 minutos a fuego medio.
3. Agregue las especias (pero no el queso Parmesano) y los tomates; cocine a fuego lento hasta que esté bien caliente.
4. Coloque un poco de la mezcla de verduras sobre la pasta y coloque el queso Parmesano sobre la mezcla.

Contiene 4 porciones  
Fuente: MyPlate.gov

### Recuerde

Para una buena salud, la mayoría de los niños y adultos deben comer al menos 1 a 2 tazas de vegetales de hoja verde oscuro por semana, como el brócoli. Las cantidades necesarias varían con la edad y el nivel de actividad. Visite MyPlate.gov para un plan de alimentos individual.

Para más ideas, visite: [www.fruitandveggiesmatter.gov](http://www.fruitandveggiesmatter.gov).

#### Información Nutricional

Porción: ½ taza de brócoli fresco, picado(44g)

Calorías 15 Calorías de Grasa 0  
% Valor Diario

Grasas 0g 0%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa Trans 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodio 21mg 1%

Carbohidratos 3g 1%

Fibra Dietética 1g 4%

Azúcares 1g

Proteínas 3g

Vitamina A 5% Calcio 4%

Vitamina C 65% Iron 4%

### ¡Vamos a movernos!

**A Recoger Manzanas:** Haga que toda la familia participe en un viaje a un huerto de manzanas.

#### Desafío de la pelota de fútbol:

Establezca algunos objetivos y trate de pegarles con una pelota de fútbol.

**Lanzamiento de pelotas:** Juegue a atrapar una pelota pequeña de goma o de tenis con dos jarras de leche de plástico con el fondo cortado.

### ¡Sólo los hechos!

- El brócoli es un vegetal de temporada fría, lo que significa que crece mejor durante la primavera o el otoño.
- No hay máquina para cosechar brócoli. Se corta en el tallo a mano con un cuchillo.
- En los últimos 25 años, el consumo de brócoli ha aumentado más del 940%.

La cesta del mercado para el mes es una iniciativa de salud y participación comunitaria de WellSpan. Para ver el boletín mensual para la familia ir a: [www.wellspan.org/marketbasket](http://www.wellspan.org/marketbasket).

