

# BRÓCOLI

¡Explora la crujiente y nutritiva delicia del brócoli cultivado en Nebraska este mes! Repleto de nutrientes esenciales y perfecto para una variedad de platillos, nuestro brócoli local es un testimonio de la calidad de los productos de nuestra región.

## SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO Y COCINA

- Guarda el brócoli en el cajón para verduras del refrigerador para mantenerlo fresco y crujiente.
- Consúmelo en 3-5 días para disfrutar del mejor sabor y valor nutricional.

## VALOR NUTRICIONAL

El brócoli es rico en vitaminas C y K, proporciona fibra y contiene hierro, potasio y calcio, lo que lo hace excelente para la salud de huesos y el bienestar en general.

## DISPONIBILIDAD ESTACIONAL



## QUESADILLA DE BRÓCOLI CON QUESO

### Ingredientes:

- 3 tazas de brócoli
- 1 ½ tazas de queso cheddar rallado
- 6 tortillas grandes
- 1 cucharada de mantequilla

### Instrucciones:

1. Corta el brócoli en pedacitos pequeños.
2. Agrega el brócoli a una canasta para vapor y colócala en una olla con 2.5 cm de agua. Hierve el agua y luego baja el fuego y cubre la olla. Cocina al vapor por 5 minutos.
3. Calienta la mantequilla en un sartén a fuego medio.
4. Pon una tortilla en el sartén. Pon ½ taza de queso rallado y aproximadamente ½ taza de brócoli sobre la tortilla. Pon una segunda tortilla encima. Cocina por 2-3 minutos de cada lado hasta que esté dorada y el queso se derrita.
5. Retira del fuego y corta en triángulos.
6. Repite los pasos 3-6 dos veces más hasta que tengas tres quesadillas. ¡Sirve y disfruta!



## APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

[www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month](http://www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month)

Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# EXPERIMENTO DE CIENCIA CON BRÓCOLI: ¿POR QUÉ NECESITAN AGUA LAS PLANTAS?

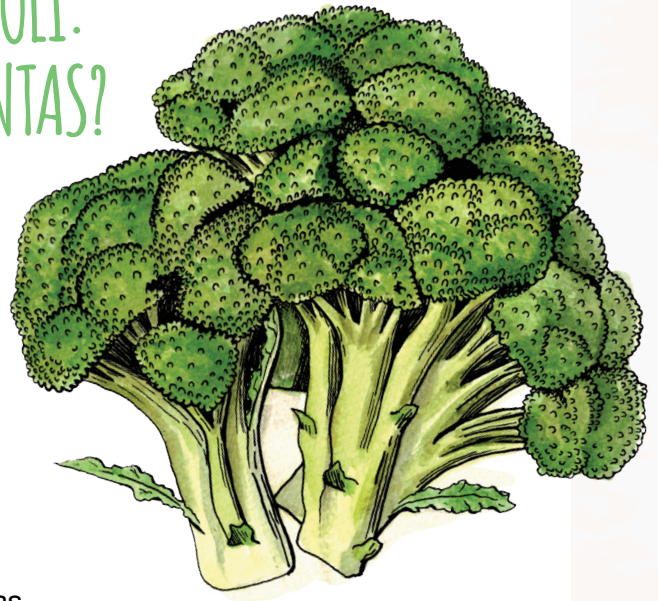
Aprende cómo el brócoli y otras plantas absorben agua, usando un experimento científico sencillo y visual.

## MATERIALES NECESARIOS:

- Tallos de brócoli fresco con hojas
- Frascos de vidrio o vasos claros
- Agua
- Colorante alimentario (rojo, azul u otro color oscuro)

## INSTRUCCIONES:

1. **Preparación:** Llena los frascos con agua y agrega unas gotas de colorante alimentario a cada frasco.
2. **Agrega el Brócoli:** Coloca un tallo fresco de brócoli en cada frasco, asegurándote de que el extremo cortado esté sumergido en el agua de color.
3. **Observación:** A lo largo del día, observa cómo el agua coloreada sube por el tallo de brócoli y entra en las flores o las hojas, mostrando cómo las plantas absorben agua.



## SOPA DE LETRAS DE VARIEDADES DE BRÓCOLI

Calabrese

Brotes

Romanesco

Broccolini

Burbank

Di Cicco

D	I	C	I	C	C	O	B	R	T
S	N	Z	L	N	M	T	R	O	C
U	B	K	I	Y	V	B	O	M	A
S	G	R	Z	N	Q	J	C	A	L
F	V	Q	O	D	C	S	C	N	A
D	K	Q	Z	T	G	J	O	E	B
I	J	R	P	J	E	H	L	S	R
L	U	R	Q	N	A	S	I	C	E
B	U	R	B	A	N	K	N	O	S
H	K	Q	L	Q	S	Z	I	G	E