



Local PICK OF THE MONTH

March 2024

Broccoli

Sesame Noodles with Broccoli and Chicken

Ingredients

- 8 ounces whole wheat spaghetti noodles.
- 1 Tablespoon toasted sesame seeds.
- 2 Tablespoons sugar.
- 3 Tablespoons soy sauce.
- 2 Tablespoons vinegar.
- 1/4 cup olive oil.
- 1.5 cups chopped broccoli.
- 3 cloves minced garlic.
- 1.5 cups diced cooked chicken.

Directions

- Cook pasta according to package instructions.
- In a small bowl, whisk together sugar, soy sauce, and vinegar. Set aside.
- Heat oil in a large skillet over medium heat. Add broccoli, cook for a few minutes, then add garlic.
- Add chicken and cook until heated through.
- Mix in pasta and soy sauce mixture. Top with sesame seeds and enjoy!

Yields 8, 1 cup servings.

Nutrition information per serving: 240 calories, 9 g fat, 4 g fiber, 27 g carbohydrates, 13 g protein

Recipe adapted from foodhero.org

What's so great about broccoli?

- Broccoli is an excellent source of vitamin C, vitamin A, and vitamin K.
- Broccoli contains indoles, a phytochemical which may protect against certain types of cancer.
- You can eat the stems! The outer skin is tough but can be removed with a peeler.



What's the best way to eat broccoli?

- Enjoy broccoli raw or cooked.
- Add to pasta, casserole, pizza, soup, stew, omelets, and stir fry.

Selection and preparation

Selection	Storage
Choose broccoli that has dark green, firm, tightly bunched florets.	Store whole broccoli in the refrigerator in a plastic bag and use within a week for best quality.
Preparation	Cooking
Rinse broccoli under running water just before using.	Blanch, steam, roast or sauté.



Local

SELECCIÓN DEL MES

Marzo 2024

Brócoli

Fideos de sésamo con brócoli y pollo

Ingredientes

- 8 onzas de espaguetis integrales.
- 1 Cucharada de semillas de sésamo tostadas.
- 2 Cucharadas de azúcar.
- 3 Cucharadas de salsa de soya.
- 2 Cucharadas de vinagre.
- 1/4 taza de aceite de oliva.
- 1.5 tazas de brócoli picado.
- 3 dientes de ajo picados.
- 1.5 tazas de pollo cocido cortado en cubitos.

Instrucciones

- Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
- En un tazón pequeño, mezcle el azúcar, la salsa de soya y el vinagre. Déjelo a un lado.
- Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio. Agregue el brócoli, cocine por unos minutos y luego agregue el ajo.
- Agregue el pollo y cocine hasta que esté bien caliente.
- Incorpore la mezcla de pasta y salsa de soya. Cubra con semillas de sésamo y disfrute!

Rinde 8 porciones de 1 taza.

Información nutricional por porción: 240 calorías, 9 g grasa, 4 g fibra, 27 g carbohidratos, 13 g proteína

Receta adaptada de foodhero.org

¿Qué tiene de bueno el brócoli?

- El brócoli es una excelente fuente de vitamina C, vitamina A y vitamina K.
- El brócoli contiene indol, un fitoquímico que puede proteger contra ciertos tipos de cáncer.
- ¡Puedes comer los tallos! La piel exterior es dura pero se puede quitar con un pelador.



¿Cuál es la mejor forma de comer brócoli?

- Disfruta del brócoli crudo o cocido.
- Agréguelo a pasta, casserole, pizza, sopa, guiso, tortillas y salteados.

Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Elija el brócoli que tenga floretes de color verde oscuro, firmes y bien agrupados.	Guarde el brócoli entero en el refrigerador en una bolsa de plástico y úselo dentro de una semana para obtener la mejor calidad.
Preparación	Modo de cocinarlo
Enjuague el brócoli con chorros de agua justo antes de usarlo.	Blanquear, cocer al vapor, asar o saltear.



Samaritan
Health Services