

# El Brócoli

Fuente excelente de vitamina C

Receta cortesía de A la Mesa



## Dados de pollo con brócoli

(Rinde 4 porciones)

- 3 filetes de pollo
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 cdas. de aceite Wescott
- 1/4 taza de cebolla
- 1 taza de cebollina picadita
- 1 cda. de ralladura de limón
- 1 cda. de jengibre en polvo Rey
- 1/4 taza de jerez
- 1/4 taza de salsa de soya
- 1/4 taza de vinagre de arroz
- 1 cda. de maicena
- 1 cda. de aceite de ajonjolí
- 1 cabeza de brócoli picada en flores
- Sal y pimienta Rey

Alimentarse bien...  
*es prevenir*

## Preparación

- Pique el pollo en dados de 1 pulgada.
- Sazónelo con el ajo, la sal y la pimienta.
- Dore en el aceite bien caliente.
- Agregue la cebolla, la cebollina y la ralladura de limón. Deje marchitar.
- Agregue el jengibre y revuelva bien.
- Añada el jerez y la salsa de soya revolviendo para mezclar bien.
- Mezcle la maicena con el vinagre y agregue al pollo con vegetales.
- Cocine por unos minutos hasta que la salsa se espese un poquito.
- Aparte, saltee las flores de brócoli en el aceite de ajonjolí hasta que estén cocidas pero crujientes.
- Sazone con sal y pimienta.
- Agregue al pollo, revuelva y sirva enseguida.

## Propiedades del Brócoli

- Fuente excelente de vitamina C, betacarotenos, contiene folato, hierro y potasio.
- Contiene fitoquímicos benéficos, que ofrecen cierta protección contra el cáncer.
- Cuando más oscuras son las flores de la planta mayor es el contenido de vitamina C y carotenos.



Apoya a Fundacáncer y al medio ambiente.



Comprando tu bolsa reutilizable de la cinta rosada. Todo lo recaudado será donado al programa *Prevención con Solución.*

GRUPO **REY**

**REY**  
Flaco... Siempre Flaco.

**ROMERO**  
donde tú eres primero.

**PRETO**  
café

# El Brócoli

Fuente excelente de vitamina C

Receta cortesía de A la Mesa



## Fussilli con brócoli, pimentón y almendra

(Rinde 4 porciones)

- 1 libra de pasta corta tipo fussilli
- 1 cda. de sal Rey
- 1/3 taza de cebolla picadita
- 2 dientes de ajo picaditos
- 1/4 taza de aceite de oliva Arte Oliva
- 1 pimentón rojo picado en tiras
- 1 cabeza de brócoli picado en flores pequeñas
- Sal y pimienta Rey
- 3/4 taza de almendras fileteadas tostadas
- Queso parmesano rallado

Alimentarse bien...  
*es prevenir*

## Preparación

- Cocine la pasta en abundante agua con la sal hasta que esté al dente.
- Cuele y reserve 1 taza de agua de la pasta.
- Aparte, saltee la cebolla y el ajo en la mitad del aceite de oliva hasta que se marchiten.
- Agregue el pimentón y saltee.
- Cuando se empiece a marchitar, agregue el brócoli, sazone con sal y pimienta y cocine por 10 minutos más.
- Agregue el resto del aceite de oliva y mezcle con la pasta cocida.
- Mezcle bien y agregue un poco del agua reservada si necesita más humedad.
- Agregue las almendras, revuelva y sirva rociado con queso parmesano.



## Propiedades del Brócoli

- Fuente excelente de vitamina C, beta carotenos, contiene folato, hierro y potasio.
- Contiene cierta cantidad de fitoquímicos benéficos, que ofrecen cierta protección contra el cáncer.
- Cuando más oscuras son las flores de la planta mayor es el contenido de vitamina C y carotenos.



Apoya a Fundacáncer y al medio ambiente.



Comprando tu bolsa reutilizable de la cinta rosada. Todo lo recaudado será donado al programa *Prevención con Solución.*

GRUPO REY



# El Brócoli

Fuente excelente de vitamina C

Receta cortesía de A la Mesa



## Salteado de brócoli y champiñones

(Rinde 3 porciones)

- 1/4 taza de cebolla picadita
- 1 diente de ajo picadito
- Spray antiadherente
- 1/2 libra de hongos frescos
- 3 tazas de flores de brócoli
- 2 cdtas. de aceite de oliva
- Arte Oliva
- Sal y pimienta Rey

Alimentarse bien...  
*es prevenir*

## Preparación

- Saltee la cebolla y el ajo con el spray antiadherente hasta que se marchiten.
- Agregue los hongos y el aceite de oliva y saltee ligeramente.
- Agregue las flores de brócoli, condimente con sal y pimienta, tape y cocine por 8 minutos o hasta que el brócoli cambie a un color verde brillante y esté tierno.



## Propiedades del Brócoli

- Fuente excelente de vitamina C, betacarotenos, contiene folato, hierro y potasio.
- Contiene fitoquímicos benéficos, que ofrecen cierta protección contra el cáncer.
- Cuando más oscuras son las flores de la planta mayor es el contenido de vitamina C y carotenos.



Apoya a Fundacáncer y al medio ambiente.



Comprando tu bolsa reutilizable de la cinta rosada. Todo lo recaudado será donado al programa *Prevención con Solución.*

GRUPO **REY**

**REY**  
Flaco... Siempre Flaco.

**ROMERO**  
alrededor 10 años primero.

**Protección**  
confía