

Frittata de Brócoli al Horno

1 taza floretes de brócoli
1/2 taza tomates, en cubitos
1 chile campana rojo pequeño, en rebanadas
2 cebollines, en rebanadas de 1 pulgada de largo

1 cucharada de aceite de oliva
6 huevos enteros
1/4 taza de mostaza Dijon
2 cucharadas de agua
1/4 taza leche 2%
1/4 cucharadita de sal

1/4 cucharadita pimienta negra
1/2 cucharadita sazón italiano
1 taza queso mozzarella bajo en grasa, dividido

Precaliente el horno a 375 grados F. **Coloque** los floretes de brócoli, tomates cubados, pimienta y cebollas verdes en un molde para hornear de 9x13 pulgadas. **Eche** el aceite de oliva uniformemente sobre las verduras. Ase las verduras en el horno hasta que estén crujiente-tiernas, aproximadamente 10 minutos. En un tazón, **combine** huevos, mostaza Dijon, agua, leche, sal, pimienta negra y condimento italiano. **Bata** la mezcla hasta que esté espumosa. **Mezcle** 3/4 taza de queso mozzarella rallado bajo

en grasa. **Vierta** la mezcla de huevo sobre las verduras asadas. **Revuelva** suavemente con un tenedor para combinar. **Espolvoree** la 1/4 taza restante de queso mozzarella en la parte superior. **Devuelva** al horno y **hornee** de 20 a 25 minutos o hasta que esté listo y el queso se dore en la parte superior. **Sirva** inmediatamente.

Hace: 8 porciones

Análisis nutricional: 130 calorías; 8 g total grasa; 3 g grasa saturada; 170 mg de colesterol; 400 mg sodio; 5g carbohidratos, 1g de fibra; 2g azúcar, 19 g proteína



Frittata de Brócoli al Horno

1 taza floretes de brócoli
1/2 taza tomates, en cubitos
1 chile campana rojo pequeño, en rebanadas
2 cebollines, en rebanadas de 1 pulgada de largo

1 cucharada de aceite de oliva
6 huevos enteros
1/4 taza de mostaza Dijon
2 cucharadas de agua
1/4 taza leche 2%
1/4 cucharadita de sal

1/4 cucharadita pimienta negra
1/2 cucharadita sazón italiano
1 taza queso mozzarella bajo en grasa, dividido

Precaliente el horno a 375 grados F. **Coloque** los floretes de brócoli, tomates cubados, pimienta y cebollas verdes en un molde para hornear de 9x13 pulgadas. **Eche** el aceite de oliva uniformemente sobre las verduras. Ase las verduras en el horno hasta que estén crujiente-tiernas, aproximadamente 10 minutos. En un tazón, **combine** huevos, mostaza Dijon, agua, leche, sal, pimienta negra y condimento italiano. **Bata** la mezcla hasta que esté espumosa. **Mezcle** 3/4 taza de queso mozzarella rallado bajo

en grasa. **Vierta** la mezcla de huevo sobre las verduras asadas. **Revuelva** suavemente con un tenedor para combinar. **Espolvoree** la 1/4 taza restante de queso mozzarella en la parte superior. **Devuelva** al horno y **hornee** de 20 a 25 minutos o hasta que esté listo y el queso se dore en la parte superior. **Sirva** inmediatamente.

Hace: 8 porciones

Análisis nutricional: 130 calorías; 8 g total grasa; 3 g grasa saturada; 170 mg de colesterol; 400 mg sodio; 5g carbohidratos, 1g de fibra; 2g azúcar, 19 g proteína



Brócoli de Kentucky

TEMPORADA: De mayo a principios de julio, octubre a mediados de noviembre.

DATOS NUTRICIONALES:

El brócoli es una buena fuente de vitamina A, vitamina C y fitoquímicos, los cuales tienen beneficios para la salud.

SELECCIÓN: Elija tallos verdes tiernos, jóvenes y oscuros con cogollos bien cerrados. Una libra y media de brócoli producirá 4 porciones de media taza.

ALMACENAJE: Almacene el brócoli, sin lavar, no más de 3 a 5 días, en una bolsa de plástico perforada en el refrigerador. Lave el brócoli justo antes de usar.

PREPARACIÓN: Lave el brócoli con agua fría de la llave. Corte las hojas y pele el tallo.

Cocinar a vapor: Colóquelo en una rejilla para el vapor con 1 pulgada de agua hirviendo. Cubra y cocine de 5 a 7 minutos.

Para hervir: Colóquelo en una cacerola con 1 pulgada de agua hirviendo. Cubra y cocine de 5 a 5 minutos.

Cocinar en microondas: Coloque el brócoli en un plato apto para microondas. Agregue 1 pulgada de agua y cubra con una tapa de vidrio o una envoltura de plástico. Caliéntelo por 3-4 minutos o hasta que esté crujiente.

BRÓCOLI DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Marzo 2014

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service

Brócoli de Kentucky

TEMPORADA: De mayo a principios de julio, octubre a mediados de noviembre.

DATOS NUTRICIONALES:

El brócoli es una buena fuente de vitamina A, vitamina C y fitoquímicos, los cuales tienen beneficios para la salud.

SELECCIÓN: Elija tallos verdes tiernos, jóvenes y oscuros con cogollos bien cerrados. Una libra y media de brócoli producirá 4 porciones de media taza.

ALMACENAJE: Almacene el brócoli, sin lavar, no más de 3 a 5 días, en una bolsa de plástico perforada en el refrigerador. Lave el brócoli justo antes de usar.

PREPARACIÓN: Lave el brócoli con agua fría de la llave. Corte las hojas y pele el tallo.

Cocinar a vapor: Colóquelo en una rejilla para el vapor con 1 pulgada de agua hirviendo. Cubra y cocine de 5 a 7 minutos.

Para hervir: Colóquelo en una cacerola con 1 pulgada de agua hirviendo. Cubra y cocine de 5 a 5 minutos.

Cocinar en microondas: Coloque el brócoli en un plato apto para microondas. Agregue 1 pulgada de agua y cubra con una tapa de vidrio o una envoltura de plástico. Caliéntelo por 3-4 minutos o hasta que esté crujiente.

BRÓCOLI DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Marzo 2014

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service