



Programa de Nutrición Infantil IDEA DICIEMBRE 2022 Cosecha del Mes

Brócoli

VARIETADES

Rey Sol



¡Una de las variedades de brócoli más sabrosas! Es tolerante al calor y puede llegar a ser grande con un color azul verdoso. ¡Es delicioso crudo, asado o al vapor!

Romanesco



Romanesco se compone de muchos pequeños floretes puntiagudos. Se puede comer crudo o cocido. En forma cruda, tiene un sabor a nuez y terroso. Cuando se cocina tiene un sabor suave y dulce.

Purple Sprouting



El brócoli púrpura que brota es excelente en climas fríos. Produce cabezas más pequeñas, pero tiene un sabor dulce y delicioso.

Datos básicos del BROCOLI

En 2021, un promedio de 5.2 lbs. de brócoli se consumió por persona, lo que lo convierte en el undécimo vegetal más consumido en los EE. UU.



Estados Unidos ocupa el tercer lugar en el mundo en producción de brócoli y el 90% de todos los productos de brócoli se cultivan en California.

Todo el brócoli debe cosecharse a mano porque no hay máquinas para hacer el trabajo. Se usa un cuchillo para cortar la cabeza del tallo.

El brócoli fue introducido por primera vez en los EE. UU. en el siglo XIX por inmigrantes italianos, pero no se hizo conocido hasta la década de 1920.

NOTICIAS DE LAS GRANJAS IDEA

IDEA Public Schools tiene 12 granjas IDEA que trabajarán para proporcionar la cosecha del mes y otros productos de temporada a las cafeterías escolares de IDEA durante el año escolar 2021-2022



IDEA Elsa
IDEA Edgemere
IDEA Donna
IDEA Bridge

IDEA Rundberg
IDEA San Benito
IDEA Monterrey Park
IDEA Burke

IDEA Eastside
IDEA Quest
IDEA Horizon Vista
IDEA Achieve

Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.





Programa de Nutrición Infantil IDEA DICIEMBRE 2022 Cosecha del Mes

Sopa De Brócoli Y Queso



INGREDIENTES

Número de porciones: 8

- 1/2 barra de mantequilla
- 1/2 cebolla mediana
- 1 cucharada de ajo picado
- 1/4 c de harina
- 2 c de caldo de pollo
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimentón
- 3 tazas (1 cabeza grande) de floretes de brócoli
- 1 zanahoria grande triturada
- 2 tazas de leche
- 8 oz de queso cheddar

PASOS

1. Derrita la mantequilla en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine 3-4 minutos hasta que se ablande. Agregue el ajo y saltee por otro minuto.
2. Agregue la harina y bata durante 1-2 minutos o hasta que la harina comience a dorarse. Vierta el caldo de pollo, el brócoli, las zanahorias y las especias. Llevar a ebullición y luego reducir a fuego medio-bajo, cubrir y hervir a fuego lento durante 15 minutos o hasta que el brócoli y las zanahorias estén bien cocidos.
3. Agregue la leche y el queso cheddar.
4. Deje que esto hierva a fuego lento otro minuto hasta que el queso se haya derretido. Ajuste las especias si es necesario.
5. ¡Sirve con pan tostado y disfruta!

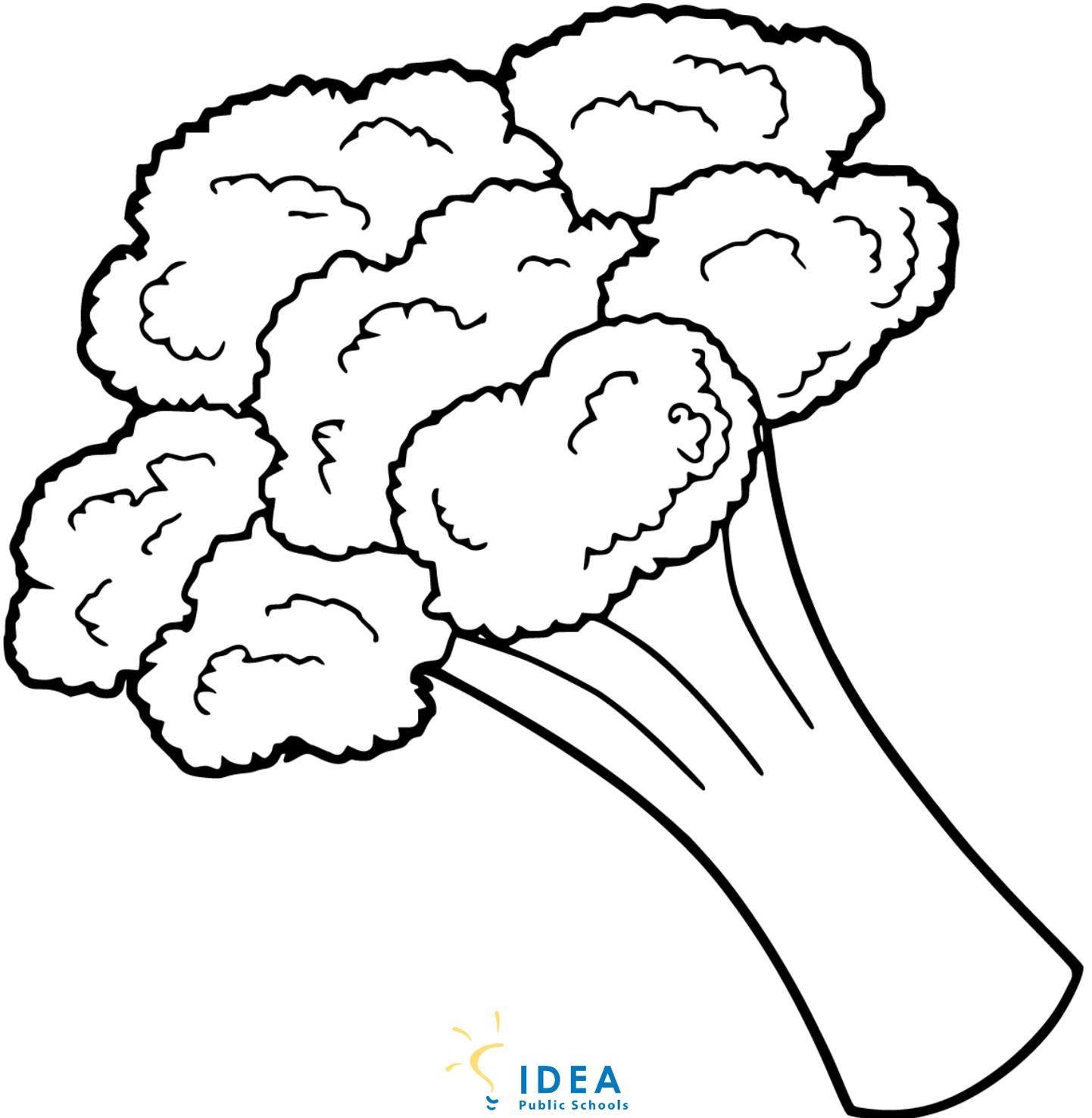
DELICIOSO





Programa de Nutrición Infantil IDEA DICIEMBRE 2022 Cosecha del Mes

Actividad para colorear



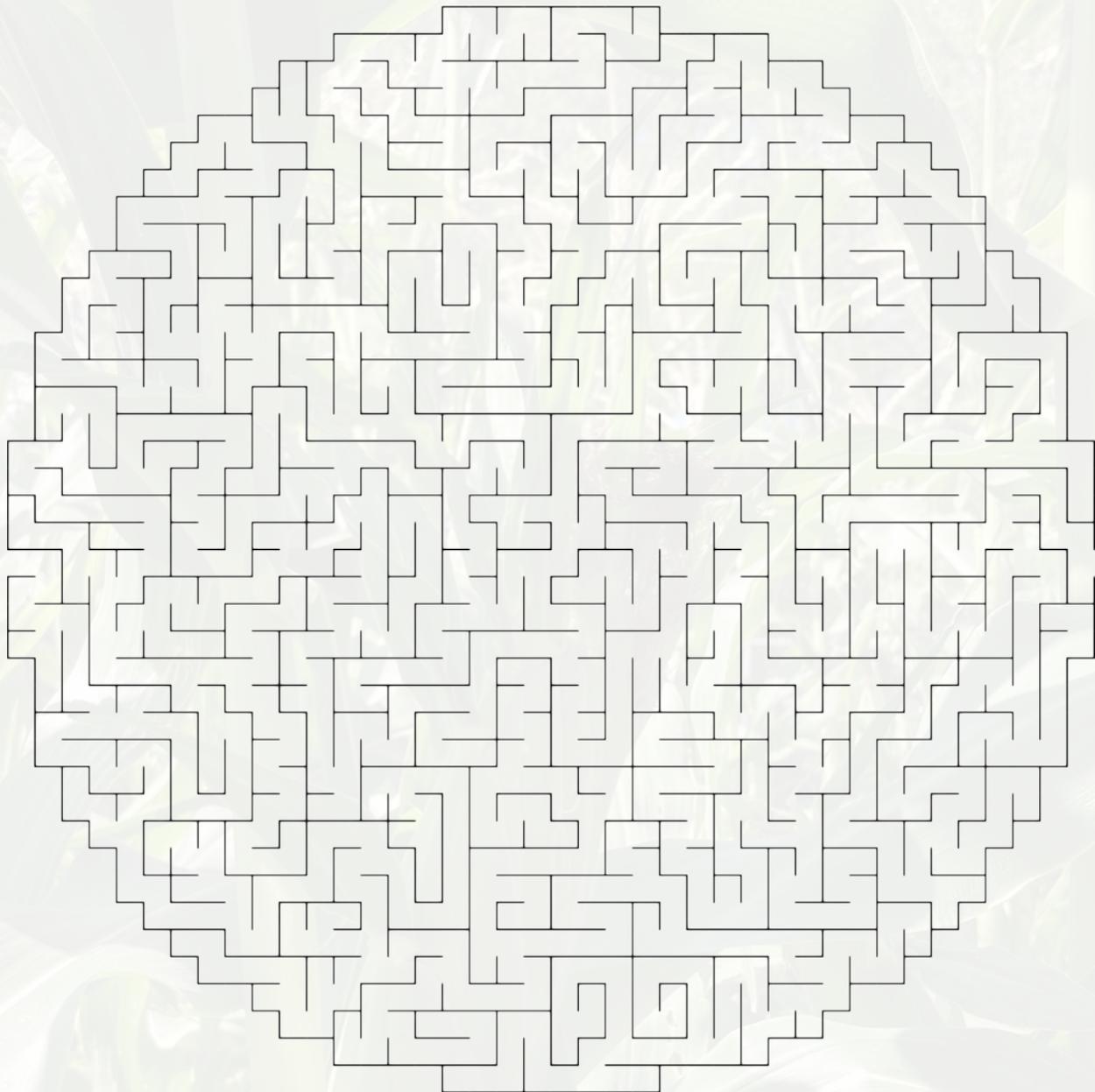
Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA DICIEMBRE 2022 Cosecha del Mes

Laberinto

Direcciones:
¡Encuentra tu camino hacia Brócoli en el centro del Laberinto!



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA DICIEMBRE 2022 Cosecha del Mes

Juego de palabras

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con Brócoli !

Palabra revuelta

Palabra descifrada

1. CRÓOILB
2. SLAE
3. ONIREVIN
4. PAOS
5. CMRDEIEBI
6. LUCRFCEÍRO
7. OREATNPÍ
8. TIAOELV
9. RONCOMÁI
10. ECAASBRAL
11. RDVEE
12. TALEBRS

CLAVE DE RESPUESTA

- | | |
|---------------|--------------|
| 12. BELSTAR | 6. CRUCIFERO |
| 11. VERDE | 5. DICIEMBRE |
| 10. CALABRESA | 4. SOPA |
| 9. ROMÁNICO | 3. INVIERNO |
| 8. VIOLETA | 2. ELSA |
| 7. PROTEÍNA | 1. BRÓCOLI |





Programa de Nutrición Infantil IDEA DICIEMBRE 2022 Cosecha del Mes

Búsqueda de palabras

Direcciones:

- Encuentra las palabras relacionadas con Brócoli en el rompecabezas.
- Las palabras pueden ir en cualquier dirección y pueden compartir letras cuando se cruzan entre sí.

BRÓCOLI
ELSA
INVIERNO
SOPA

DICIEMBRE
CRUCÍFERO
PROTEÍNA
VIOLETA

ROMÁNICO
CALABRESA
VERDE
BELSTAR

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



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.