



Prueba la Cosecha del Mes de Marzo!

Brócoli





Programa de Nutrición Infantil IDEA

Marzo 2025 Cosecha del Mes

Quiche de Brócoli y Queso



Ingredientes

- 3 cucharadas de mantequilla, divididas
- 2 tazas de brócoli fresco picado
- 1 cebolla picada
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 masa de tarta (9 pulgadas) sin hornear
- 1 ½ tazas de queso mozzarella rallado
- 4 huevos, bien batidos
- 1 ½ tazas de leche
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de mantequilla derretida

Instrucciones

1. Reúne todos los ingredientes. Precalienta el horno a 350 grados F (175 grados C).
2. Derrita 2 cucharadas de mantequilla en una cacerola grande a fuego medio-bajo. Agrega el brócoli, la cebolla y el ajo; cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas.
3. Coloque las verduras con una cuchara en la masa de tarta y espolvoree con queso mozzarella; coloque la quiche en una bandeja para hornear.
4. Combine los huevos y la leche en un bol; sazón con sal y pimienta.
5. Incorpore la cucharada restante de mantequilla derretida; vierta la mezcla de huevo sobre las verduras.
6. Hornee en horno precalentado hasta que el centro de la quiche esté listo, aproximadamente de 30 a 50 minutos.



Programa de Nutrición Infantil IDEA

Marzo 2025 Cosecha del Mes

Brócoli

VARIEDADES

Brócoli Calabrese



La variedad más común, con floretes de color verde oscuro y tallos gruesos. Es lo que normalmente encontrarás en la mayoría de los supermercados.

Brócoli Morado



Esta variedad tiene un color púrpura vibrante y suele ser un poco más dulce y tierna que el brócoli verde tradicional.

Brocolini



Un híbrido entre el brócoli y el brócoli chino, con tallos largos y delgados y floretes pequeños. Tiene un sabor más suave y una textura más tierna que el brócoli regular.

Datos Básicos de Brócoli

El brócoli es un miembro de la familia de las coles y se cultivó por primera vez en Italia alrededor del siglo VI.



Una porción de brócoli proporciona aproximadamente 3 gramos de fibra, lo cual es excelente para tu sistema digestivo.

El brócoli está compuesto por aproximadamente un 90% de agua, lo que ayuda a mantenerte hidratado mientras proporciona un bocadillo nutritivo.

China es el mayor productor de tomates, seguido por India, Estados Unidos y Turquía.

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 2024-2025



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

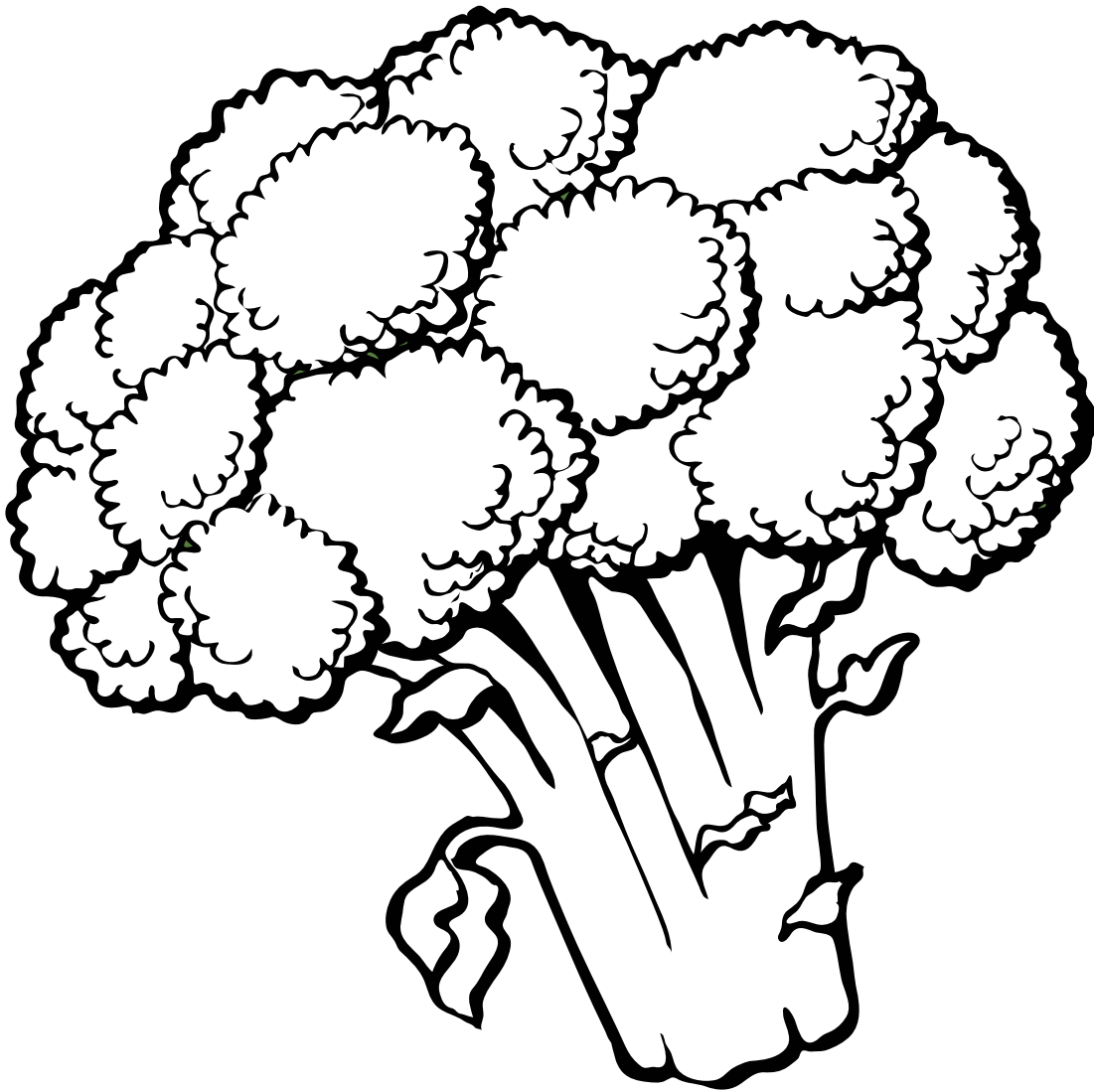


Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA Marzo 2025 Cosecha del Mes

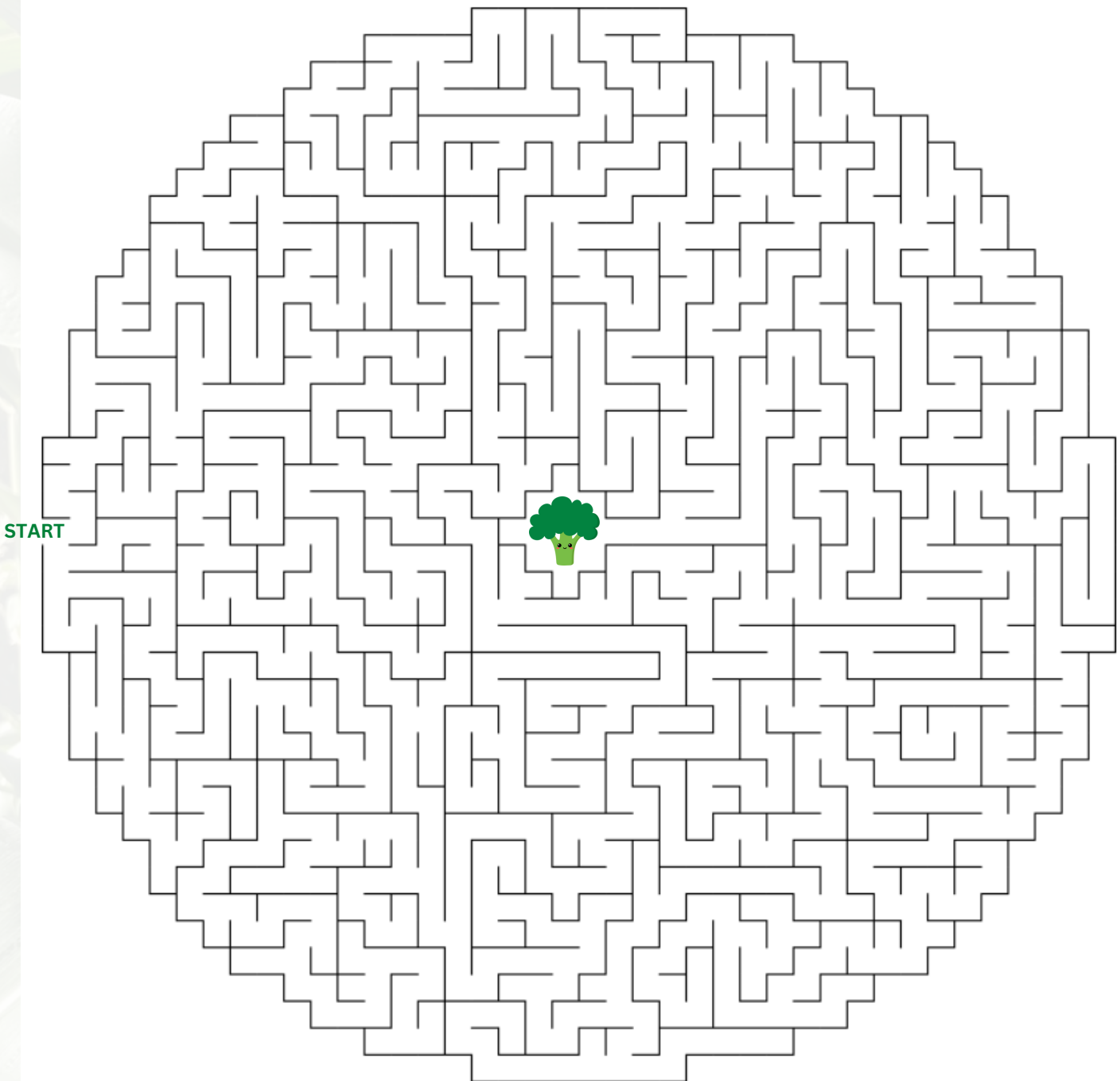
Actividad Para Colorear





Programa de Nutrición Infantil IDEA Marzo 2025 Cosecha del Mes

Direcciones:
Encuentra tu camino hasta el Brócoli.





Programa de Nutrición Infantil IDEA

Marzo 2025 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
Cultivado
Verde
Hidratación

Brocolini
Cosecha
Fibra
Morado

Calabrese
Floretes
Tallo
Vegetal

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



Programa de Nutrición Infantil IDEA

Marzo 2025 Cosecha del Mes

Brócoli

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con el Brócoli!

Palabra revuelta

Palabra descifrada

1. IORLCBÓ
2. IBCONIOLR
3. LBSECAAER
4. OIUDCVATL
5. FRABI
6. LTSROEFE
7. VRDEE
8. HOCECSA
9. ITHACIÓADNR
10. RDOMOA
11. TLLAO
12. EAELVTG

CLAVE DE RESPUESTA

- | | |
|----------------|--------------|
| 12. Vegetal | 6. Floretes |
| 11. Tallo | 5. Fibra |
| 10. Morado | 4. Cultivado |
| 9. Hidratación | 3. Calabrese |
| 8. Cosecha | 2. Brocolini |
| 7. Verde | 1. Brócoli |

Esta institución
es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.