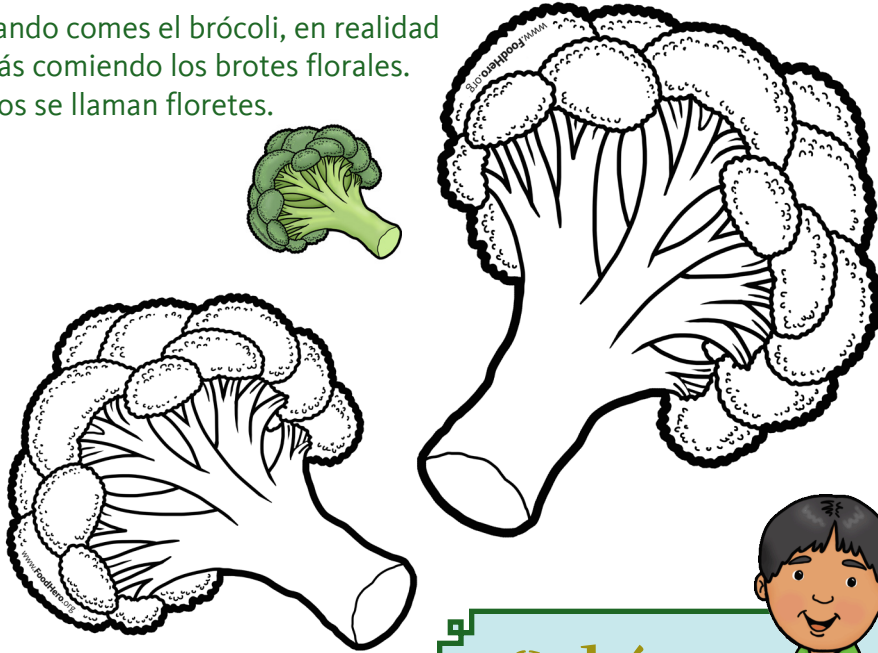


Colorea el Brócoli

Cuando comes el brócoli, en realidad estás comiendo los brotes florales. Estos se llaman floretes.



¡Adivina!

¿Cuántas libras de brócoli consumen las personas cada año en los Estados Unidos?



¡Seis libras por persona!

¿Sabías que?

Nuestros cuerpos obtienen muchos nutrientes cuando comemos brócoli, ¡incluyendo vitaminas A, K y C!
¡Con razón el brócoli es popular!



Fideos con Ajonjolí, Brócoli y Pollo



Ingredientes

- 8 onzas de **fideos espagueti**
- 1 cucharada de **semillas de ajonjolí**
- 2 cucharadas de **azúcar**
- 3 cucharadas de **salsa de soya**
- 2 cucharadas de **vinagre**
- ¼ de taza de aceite **vegetal**
- 1½ tazas de **brócoli** cortado
- 3 dientes de **ajo** finamente picado
- 1½ tazas de **pollo** cocido

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Cocine los fideos de acuerdo a las instrucciones del paquete. Póngalos a un lado por un momento.
3. Tueste las semillas de ajonjolí en una sartén pequeña sobre fuego medio hasta que se doren un poquito.
4. En un tazón pequeño, mezcle el azúcar, la salsa de soya, el vinagre. Ponga a un lado.
5. Caliente aceite en una sartén grande sobre fuego medio, añada el brócoli y el ajo. Cocine hasta que esté tierno.
6. Añada el pollo y cocine completamente.
7. Añada los fideos escurridos y la mezcla de salsa de soya. Mezcle bien. Espolvoree con semillas de ajonjolí.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

¡Los Niños Pueden!



Reto de la Clase de Cocina de Héroe de Alimentos

¡Es divertido probar la comida que ayudaste a preparar! Puedes ayudar de las siguientes maneras:

- Lava el brócoli frotándolo bajo agua fría de la llave
- Rompe los floretes