



## Brócoli Chino (Gai Lan)

### 3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- Puede cortar los tallos y prepararlos separados de las hojas. Los tallos pueden ser mas gruesos y toman más tiempo para ablandarse.
- Disfrute brócoli chino fresco o cocido. Corte los tallos a lo largo y en pedazos finos o corte los tallos en cubitos
- Hierva los pedazos de brócoli chino antes de agregar a un salteado. Otra opción deliciosa para prepara el broccoli chino es hornearlo.

## 2 Compras y Almacenamiento

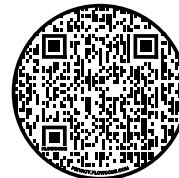
- A veces los tallos tienen flores de color blanca o amarilla. Evite el brócoli chino con flores maduras o con varias flores. También evite brócoli chino con los tallos suaves.
- Sin lavar, almacene el brócoli chino en una bolsa de plástico en el refrigerador por hasta 3 días.

## 1 Nutrición:

- El brócoli es una excelente fuente de Vitamina B6 y manganeso! La Vitamina B6 ayuda a que nuestros cuerpos produzcan insulina y peleen contra infecciones. Manganeso ayuda a mantener nuestro sistema nervioso saludable y ayuda a nuestro cuerpo a regular los niveles de azúcar en la sangre.

**Go!**

Escanee el código  
QR para obtener  
más información:



*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los E.UU. (USDA siglas en inglés Para mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar, visite la pagina [YourTexasBenefits.com](http://YourTexasBenefits.com)*