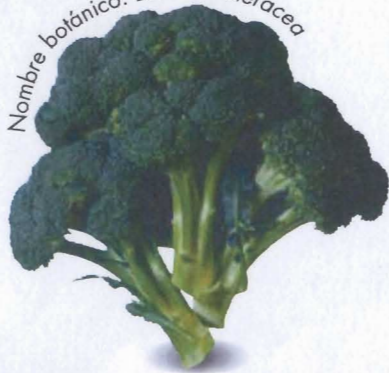


La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

Nombre botánico: Brassica oleracea



BROCOLI Febrero

Actividades con el Brócoli
Marca con un círculo todas
las comidas en el menú
que contienen brócoli.



- ¿Cuántas encontraste?
- ¿De qué otras maneras se puede comer el brócoli?
- ¿Cuánto brócoli piensas comer esta semana?

Neighborhood House Association

	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
	Bagel Multigrano , Queso Crema, Manzanas y Leche	Cereal Kashi de 7 Granos, Plátano y Leche	Panquecito de Trigo, Manzanas y Leche	Granola con Miel, Papaya y Leche
	Lasaña Vegetariana con Pasta Fusilli, Brócoli y Coliflor con Dip de Yogurt de Tomate Secos y Leche	Gumbo de Pavo con Frijol Rojo y Arroz, Succotash de Verduras, Jambalaya de Frutas y Leche	Bacalao Asado con Salsa de Tomate Pomodoro, Pasta con Laurel, Calabacita Asada, Naranjas y Leche	Horneado de Espinacas y Queso, Panecillo Ingles, Ensalada California con Vinagreta de Tomate y Laurel, Manzanas y Leche
	Ambrosia de Frutas Tropicales y Agua	Crema de Brócoli Fresco con Triángulos de Pita y Agua	Queso Cottage con Pasas Amarillas y Arándanos Agrios, Galletas de Canela y Agua	Ensalada de Pavo con Galletas de Trigo y Agua
Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Cereal de 7 Granos con Miel, Peras y Leche	Panecillo Ingles , Queso Crema de Calabaza, Naranjas y Leche	Cereal de Avena Tostado, Plátanos y Leche	Panquecito de Trigo, Manzanas y Leche	¡Felices Fiestas!
Cassoulet California, Pan Multigrano, Ensalada Romana con Vinagreta de Cebollines, Mezcla de Melón y Leche	Fajitas de Pollo, Tortillas de Maíz, Tomate de Arroz, Ensalada de Repollo, Orégano y, Cilantro con Aderezo Ranch, Peras y Leche	Sándwich Philly Steak con Pan Hoagie, Puré de Papas con Cebollinos , Manzanas y Leche	Palitos de Pan Frances Caseros con Yogur de Vainilla, Cerezas, Mezcla de Piña y Duraznos y Leche	
Snack de Frutas Tropicales y Leche	Dip Cannellini de Frijol con Pimiento Rojo con Galleta de Trigo y Agua	Sopas de Frijoles Pintos con Totopos y Agua	Brócoli con Queso Cheddar, Naranjas y Agua	
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Cereal "Kashi Strawberry Fields", Peras y Leche	Panquecito de Trigo, Manzanas y Leche	Granola, Mezcla de Cerezas con Mango y Leche	Cereal de Avena Tostado, Plátanos y Leche	Cereal "Kashi Heart to Heart", Naranjas y Leche
Taco de Frijol, Lechuga Romana Picada con Aderezo de Cilantro-Ranch, Vaso de Papaya con Cilantro y Leche	Pasta Rotini en Salsa de Champiñón con Carne, Ensalada de Espinacas con Arándanos Agrios y Vinagreta de Frambuesa, Coliflor al Vapor de Limon-Pimienta y Leche	Pasta de Pollo de Queso Gouda con Manzana, Mezcla de Vegetales con Tomillo, Peras y Leche	Pescado con Teriyaki, Arroz Integral, Habas con Curry, Naranjas y Leche	Estofado de Carne con Chile Rojo, Arroz con Cebollinos y Cilantro, Lechuga Romana Picada con Aderezo de Cilantro-Ranch, Peras y Leche
Ensalada de Piña con Citricos y Leche	Ensalada de Pollo con Cilantro y Comino con Triángulos de Pita y Agua	Sopa de Calabaza con Picatostes de Pan Tostado y Agua	Vaso de Mango con Jengibre y Yogur y Agua	Yogur de Camote, Galletas de Canela y Agua
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
¡Felices Fiestas!	Panecillo Ingles, Queso Crema de Frambuesa, Naranjas y Leche	Cereal de Avena Tostado, Plátanos y Leche	Bagel Multigrano, Queso Crema, Mezcla de Duraznos y Mango y Leche	Cereal "Kashi Strawberry Fields", Duraznos y Leche
	Pavo en Salsa de Tomate con Pasta Penne, Coliflor, Zanahorias, Ensalada Mixta con Aderezo de Estragón y Leche	Picadillo Criollo, Arroz Basmati, Zanahorias con Comino, Naranjas y Leche	Chile Verde Vegetariano de Frijol Negro, Arroz Español, Lechuga Romana Picada, Vinagreta de Chile Verde, Vaso de Papaya y Leche	Curry de Coco con Pollo, Arroz Integral, Chicharos con Orégano, Ensalada de Repollo y Cilantro con Aderezo de Calabaza y Ajonjolí y Leche
	Dip de Yogur con Brócoli, Apio y Agua	Crema de Elote, Panecillo Multigrano y Agua	Tostada de Atún y Agua	Parfait de Yogur con Mora y Agua
Lunes 28	Feliz Cumpleaños Celebra Disfrutando de Una Mezcla de Mango y Arándanos Azúles			
Cereal "Corn Chex", Peras y Leche				
Spaghetti con Salsa de Tomate y Carne, Calabacitas con Champiñones, Ensalada Cesar y Leche				
Paté de Garbanzos con Cilantro con Totopos de Pita y Agua				

¡A COMER BROCOLI!

Información Nutricional

Porción: 1 taza, en trocitos (91g)

Calorías 31 Calorías de Grasa 3

	% Valor Diario
Grasas 0g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 30mg	1%
Carbohidratos 6g	2%
Fibra Dietética 2g	9%
Azúcar 2g	
Proteína 3g	

Vitamina A 11% Calcio 4%
 Vitamina C 135% Hierro 4%

Fuente: www.nutritiondata.com



Un Quiebra-Cabezas

(respuestas abajo)

- El brócoli es de color verde oscuro porque es rico en _____.
 A.) agua B.) aire C.) nutrientes D.) partículas verdes
- El brócoli provee _____.
 A.) fibra B.) calcio C.) Vitamina C D.) las tres
- ¿Qué estado en los Estados Unidos cosecha más brócoli que los demás?
 A.) California B.) Texas C.) Ohio D.) Florida

Respuestas: 1. C, 2. D, 3. A

Diversión con las Cosechas de California

El estado de California produce más de 250 cosechas y productos de ganado, y es el estado agricultor #1 del país.

Pon en orden las letras de estas frutas y vegetales:

- JARSANAN _____
- VASA _____
- REFASS _____
- ZUDRONAS _____
- RESPA _____
- OIPA _____
- SIPATAS _____
- LUECARI _____
- TANECSANRI _____
- ROLLICOF _____

Respuestas: 1. naranjas, 2. uvas, 3. fresas, 4. duraznos, 4. peras, 6. apio, 7. pastas, 8. ciruelas, 9. neectarinas, 10. coliflor

¡A Comer un Arco Iris!

Las frutas y los vegetales vienen en un arco iris de colores. Come una variedad de frutas y vegetales de todos los colores cada día — rojos, amarillos o anaranjados, blancos, verdes y azules o morados. El brócoli pertenece al grupo de color verde.

- Las frutas y vegetales de color verde ayudan a mantener una vista sana y los huesos y dientes fuertes. Los ejemplos incluyen el brócoli, la espinaca, los espárragos, los pimientos verdes, los chícharos "snap", las calabacitas, la okra, las acelgas, el bok choy, los aguacates, las manzanas verdes y los kiwis.

¿Qué es una Porción?

Una porción de brócoli es una taza de brócoli picado, alrededor de dos manojos.



Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos a través de la Red para una California Saludable del Departamento de Salud Pública de California. Estas instituciones son proveedores y empleadores de igualdad de oportunidad para todos. El Programa de Cupones ofrece asistencia relacionada con la nutrición para personas de bajo ingreso y le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-888-328-3483. © Derechos Reservados. Departamento de Salud Pública de California, 2007.