



# Broccoli

## A Fun Family Activity

### Broccoli Dip Taste Test

1. Have your child wash their hands with soap and warm water.
2. Let your child wash the broccoli.
3. Let your child help you break off the broccoli florets into small pieces and place in a small bowl.
4. Have your child help measure the ingredients to make the cheese dip listed below.
5. Place a small amount of cheese dip, ranch dip, and ketchup (and any other dip you may have available or prefer) into three small separate bowls. Place a small piece of paper in front of each bowl.
6. Let each family member dip a piece of broccoli into a dip and taste. If they like the dip, mark on the paper in front of it. Repeat with all dips. Then have everyone put a smiley face next to their favorite dip.
7. Let your child count how many family members liked each dip. Which was the family favorite? Create a chart, bar graph, or practice their fractions with the taste-testing results (e.g. “ $\frac{2}{5}$ ths of us liked the ranch best,  $\frac{3}{5}$ ths of us liked the cheese best”).

#### Did You Know...

Broccoli is originally from Italy and has been around for more than 2000 years. It is a member of the cabbage family which includes:

- Cauliflower
- Kale
- Brussels sprouts

#### Harvesting

Broccoli grows best if planted in late summer so it has a chance to grow in a cool climate. Harvesting season is October through May.

#### How to Select & Store Broccoli

When you're at the market consider the following when selecting broccoli:

- Floret clusters should be green, with no yellowing
- There should be no bruising
- Stem should be firm when touched

For storing, place unwashed broccoli in the refrigerator inside a plastic bag for up to 10 days.

#### Cheese Sauce

Ingredients:

- 2 tablespoons butter
- 2 tablespoons all-purpose flour
- 1 cup milk
- 1 cup cheese, any variety
- Salt and pepper, optional

1. In a medium saucepan melt the butter over medium heat.
2. Slowly stir in the flour and cook for about 2 minutes. Do not let it darken.
3. Slowly add the milk, whisking it into the flour mixture.
4. Cook over medium-low heat, stirring often, until thickened and just starting to boil, about 10 to 15 minutes.
5. Add cheese and stir until melted.
6. Add salt and pepper as desired. Serve.

*Recipe from Teri's kitchen.com*

Funding provided by



Developed by the University of California Nutrition Education Program

April 2010



# Brócoli

## Actividad Familiar

### Pruebas de Sabor de Brócoli

1. Pida que su niño se lave las manos con agua tibia y jabón.
2. Permite su niño lavar el brócoli.
3. Permite que su niño le ayude a romper los cogollitos de brócoli en pequeños pedazos y colocarlos en un tazón pequeño.
4. Pida que su niño le ayude a medir los ingredientes para hacer la salsa de queso listado abajo.
5. Coloque una pequeña cantidad de salsa de queso, aderezo de ranch y ketchup (y cualquier otro aderezo disponible o prefieren) en tres pequeños tazones. Colocar un pequeño pedazo de papel enfrente de cada tazón.
6. Dejar cada miembro de la familia probar un pedazo de brócoli en los diferentes aderezos. Si les gusta el aderezo, marquen en el papel delante del aderezo. Repite el procedimiento con cada aderezo y pida que todos marquen una carita sonriente junto a su aderezo favorito.
7. Permite que su niño cuente cuántos miembros de la familia le gustaron cada aderezo. ¿Cuál era el mas favorito de la familia? Crear un gráfico, gráfico de barras o practicar sus fracciones con los resultados de pruebas de sabor (por ejemplo, "2/5 de nosotros nos gustaron el Rancho mejor, 3/5 de nosotros nos gustó el queso mejor").

### Supo Usted...

Brócoli origino en Italia y ha existido durante más de 2000 años. Es un miembro de la familia de repollo que incluye:

- Coliflor
- Col Rizada
- Coles de Bruselas

### Cosechar

Brócoli crece mejor si plantado a finales de verano par tener una oportunidad de crecer en un clima fresco. La temporada para cosechar es de Octubre a Mayo.

### Cómo Seleccionar & Guardar Brócoli

Cuando estás en el mercado considere lo siguiente cuando seleccione brócoli:

- Cogollitos de brócoli deben ser verdes, no amarillo
- No debe haber hematomas
- El tallo debe ser duro cuando tocado

Para guardar, coloque el brócoli sin lavar en el refrigerador dentro de una bolsa de plástico hasta 10 días.

### Salsa de Queso

Ingredientes:

- 2 cucharas de mantequilla
- 2 cucharas de harina
- 1 taza de leche
- 1 taza de queso, cualquier varedad
- Sal y pimienta, opcional

1. En una cacerola mediana derrita la mantequilla en fuego medio.
2. Lentamente mezclar la harina y cocer por unos 2 minutos. No dejarlo oscurecer.
3. Lentamente agregar la leche batiendolo en la mezcla de harina.
4. Cocer en fuego medio-bajo mientras mezclando hasta hervir, 10 a 15 minutos.
5. Agregar queso y mezclar hasta derretir.
6. Agregar sal y pimienta como desea. Servir.

Receta: Teri'skitchen.com

Funding provided by



Creado por la Universidad de California, Programa de Educación de Nutrición

Abril 2010

# Broccoli

## Creamy Broccoli Soup

Preparation time: 15 minutes

Cook time: 35 minutes

Makes 6 servings

### Ingredients

- 2 medium carrots
- 2 medium Russet potatoes
- 1 small onion, white or yellow
- 3 tablespoons oil
- 2 cans (14 - 1/2 oz. each) chicken broth
- 2 small broccoli bunches
- 2 cups milk
- 3 ounces cheese, any variety
- 1/4 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon pepper

### Instructions

1. Wash your hands and your child's hands with warm, soapy water. Put on clean aprons or old shirts.
2. Have your child wash the carrots, potatoes, onion, and broccoli. Save some of the broccoli for the broccoli family activity.
3. Peel the outside skin from the carrots and potatoes.
4. Cut the carrots, potatoes, and onion into small pieces and set aside.
5. Have your child break apart the broccoli, then chop into small bite-size pieces with a butter knife. Set aside.
6. Have your child help you measure 2 cups of milk.
7. Grate 3 ounces of cheese (about a 1/2 cup when grated), then set aside.
8. Heat the oil in a large saucepan over medium heat. Add the carrots and onions and let cook for 5 minutes, stirring often.
9. Add the chicken broth and stir. Bring the vegetables and broth to a boil.
10. Add the potatoes to the broth mixture and let all the ingredients cook together for about 10 minutes.
11. Stir in the broccoli and cook until all the vegetables are tender (they will be easily pierced with a fork), then turn off the heat.
12. Pour the mixture into the blender in small batches. Let your child push the "puree" button. Add water to the blender as needed if mixture is too thick. (If you do not have a blender, you can use a hand mixer instead).
13. Once the ingredients are blended, return the soup to the same saucepan and reheat over medium high heat.
14. Under close supervision, let your child help you slowly add the milk and cheese to the soup while stirring.
15. Wait until the soup begins to boil then turn heat to low.
16. Let your child add salt and pepper.
17. Serve and enjoy!



*Recipe adapted from [www.kraftrecipes.com](http://www.kraftrecipes.com)*

### Materials

- Blender
- Vegetable peeler
- Grater
- Cutting board
- Large saucepan
- Measuring spoons and cups



*Developed by the University of California Nutrition Education Program*

April 2010

# Brócoli

## Sopa de Brócoli Cremosa

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocinar: 35 minutos

Produce 6 porciones

### Ingredientes

- 2 zanahorias medianas
- 2 papas medianos
- 1 cebolla pequeña, blanca o amarillo
- 3 cucharas de aceite
- 2 latas (14 - 1/2 oz. cada lata) caldo de pollo
- 2 manojos de brócoli
- 2 tazas de leche
- 3 onzas de queso, cualquier variedad
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta

### Instrucciones

1. Lavarse las manos con agua tibia y jabón y ponse se un delantar o camiseta vieja.
2. Pida que su niño lave las zanahorias, papas, cebolla y brócoli. Guarde unos pedazos de brócoli para la actividad familiar.
3. Pelar la piel de las zanahorias y papas.
4. Corte las zanahorias, papas, y cebolla en pedazos pequeños y coloquelos a un lado.
5. Permite que su niño corte el brócoli con un cuchillo de plastico en pedazos pequeños y coloquelos a un lado.
6. Permite que su niño le ayude a medir 2 tazas de leche.
7. Ralle 3 onzas de queso (1/2 tazas cuando rallado) y coloquelo a un lado.
8. Caliente la aceite en una cacerola grande en fuego medio. Agregue las zanahorias y cebollas y cocine por 5 minutos mientras mezclando.
9. Agregue el caldo de pollo. Permite hervir los vegetales y caldo.
10. Agregue las papas al caldo con vegetales y cocine por 10 minutos.
11. Mezclar el brócoli y cocine hasta que los vegetales esten blando cuando tocado con un tenedor. Remover del fuego.
12. Coloque la mezcla de vegetales y caldo en la licuadora en cantidades pequeños. Permite que su niño le ayude prender la licuadora. Agregue agua si es necesario a la mezcla (En lugar de una licuador, use una batidora).
13. Cuando los ingredientes esten de puré, coloque la sopa a la misma cacerola y recaliente en fuego medio-alto.
14. Bajo supervisión, permite que se niño agregue la leche y queso a la sopa mientras mezclando.
15. Cuando la sopa empiece ha hervir cocine en fuego lento.
16. Permite que su niño agregue la sal y pimienta.
17. Servir y disfrute!



Receta adaptado por [www.kraftrecipes.com](http://www.kraftrecipes.com)

### Materiales

- Licuadora
- Pelador de papas
- Rallador
- Tabla para cortar
- Cacerola grande
- Cucharas y tazas para medir

Funding provided by



Creado por la Universidad de California, Programa de Educación de Nutrición

Abril 2010