

Broccoli



Nutrition: Broccoli helps your complexion, improves your bone health and keeps you looking younger.

Storage: Wrap loosely in damp paper towels and refrigerate.



Broccoli Salad

Makes 9 servings

Ingredients:

- 6 cups broccoli (chopped)
- 1 cup raisins
- 1 onion (diced)
- 2 tablespoons sugar
- $\frac{3}{4}$ cup mayonnaise
- 1 teaspoon of vinegar (apple cider if available)
- If available: add crumbled bacon slices, $\frac{1}{2}$ cup of cubed or shredded cheese, 2 tablespoons lemon or lime juice.

Directions:

1. Combine all ingredients in bowl and mix well.
2. Chill for about 2 hours.
3. Serve cold as a side dish.

Brócoli



Nutrición: El brócoli ayuda a tu cutis, mejora la salud de tus huesos y te mantiene más joven.

Almacenamiento: Envuelva sin apretar en toallas de papel húmedas y refrigere.



Ensalada De Brocoli

Rinde 9 porciones

Ingredientes:

- 6 tazas de brócoli (picado)
- 1 taza de pasas
- 1 cebolla (picada)
- 2 cucharadas de azúcar
- $\frac{3}{4}$ taza de mayonesa
- 1 cucharadita de vinagre (sidra de manzana si está disponible)
- Si está disponible: agregue rebanadas de tocino desmenuzadas, $\frac{1}{2}$ taza de Queso en cubitos o ralla do, 2 cucharadas de limón o jugo de lima.

Direcciones:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón y mezcle bien.
2. Deje enfriar durante unas 2 horas.
3. Servir frío como guarnición.

