



Brócoli Chino



Ingredientes:

- 1 Manojos de brócoli chino
- 1- 2 Pulgadas de jengibre, cortado en cubitos grandes
- 10 Tazas de agua
- 2 Cdas. de aceite de ajonjolí
- 1/4 De taza de salsa de ostra

Preparación:

Ponga a hervir el agua en una cacerola, añada el jengibre y el aceite de ajonjolí. Lave el brócoli chino y corte por la mitad separando la parte más larga de la parte más delgada con las hojas, agregue a el agua la parte más gruesa para ablandarlo un minuto-

antes que la parte más delgada con las hojas. en 2 minutos, el brócoli cambiará a color verde claro. Saque el brócoli con una cuchara con ranuras para servir en un plato. Después rocíe la salsa de ostra sobre el brócoli y sirva de inmediato.

Información nutricional por una taza

de porción: Calorías 30
Grasa 2gm, Fibra 2gm
Colesterol 0mg, Sodio 115mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 01/2010



Brócoli Chino



Ingredientes:

- 1 Manojos de brócoli chino
- 1- 2 Pulgadas de jengibre, cortado en cubitos grandes
- 10 Tazas de agua
- 2 Cdas. de aceite de ajonjolí
- 1/4 De taza de salsa de ostra

Preparación:

Ponga a hervir el agua en una cacerola, añada el jengibre y el aceite de ajonjolí. Lave el brócoli chino y corte por la mitad separando la parte más larga de la parte más delgada con las hojas, agregue a el agua la parte más gruesa para ablandarlo un minuto-

antes que la parte más delgada con las hojas. en 2 minutos, el brócoli cambiará a color verde claro. Saque el brócoli con una cuchara con ranuras para servir en un plato. Después rocíe la salsa de ostra sobre el brócoli y sirva de inmediato.

Información nutricional por una taza

de porción: Calorías 30
Grasa 2gm, Fibra 2gm
Colesterol 0mg, Sodio 115mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 01/2010



Brócoli Chino



Ingredientes:

- 1 Manojos de brócoli chino
- 1- 2 Pulgadas de jengibre, cortado en cubitos grandes
- 10 Tazas de agua
- 2 Cdas. de aceite de ajonjolí
- 1/4 De taza de salsa de ostra

Preparación:

Ponga a hervir el agua en una cacerola, añada el jengibre y el aceite de ajonjolí. Lave el brócoli chino y corte por la mitad separando la parte más larga de la parte más delgada con las hojas, agregue a el agua la parte más gruesa para ablandarlo un minuto-

antes que la parte más delgada con las hojas. en 2 minutos, el brócoli cambiará a color verde claro. Saque el brócoli con una cuchara con ranuras para servir en un plato. Después rocíe la salsa de ostra sobre el brócoli y sirva de inmediato.

Información nutricional por una taza

de porción: Calorías 30
Grasa 2gm, Fibra 2gm
Colesterol 0mg, Sodio 115mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 01/2010



Brócoli Chino



Ingredientes:

- 1 Manojos de brócoli chino
- 1- 2 Pulgadas de jengibre, cortado en cubitos grandes
- 10 Tazas de agua
- 2 Cdas. de aceite de ajonjolí
- 1/4 De taza de salsa de ostra

Preparación:

Ponga a hervir el agua en una cacerola, añada el jengibre y el aceite de ajonjolí. Lave el brócoli chino y corte por la mitad separando la parte más larga de la parte más delgada con las hojas, agregue a el agua la parte más gruesa para ablandarlo un minuto-

antes que la parte más delgada con las hojas. en 2 minutos, el brócoli cambiará a color verde claro. Saque el brócoli con una cuchara con ranuras para servir en un plato. Después rocíe la salsa de ostra sobre el brócoli y sirva de inmediato.

Información nutricional por una taza

de porción: Calorías 30
Grasa 2gm, Fibra 2gm
Colesterol 0mg, Sodio 115mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 01/2010