



La cosecha
del mes
en Wisconsin



EL BRÓCOLI, arbolitos

**DIVERTIDOS Y
MUY NUTRITIVOS**

Nutritivo · Delicioso · Wisconsin



Si desea más información,
visite FoodWise en
<https://fyi.extension.wisc.edu/foodwise>

Facebook
@foodwiseUWEX

Siga y comparta usando
#WIHarvestoftheMonth

¡Brócoli en casa!

- Agregue floretes de brócoli a huevos revueltos o a un omelette.
- Combine brócoli con su aderezo favorito o salsa estilo hummus.
- Agregue brócoli picado, fresco o congelado a una pasta o ensalada.

Diversión en familia: Bosque comestible

Escoja una variedad de verduras: brócoli, tomates cereza, espinacas, zanahorias y otras verduras divertidas. Deje que los niños usen las verduras para crear un bosque comestible. Emocione a los niños para probar el brócoli llamándolo "arbolito". Después de crear su bosque, los niños se pueden comer las verduras de una en una. ¡Comparta una imagen de su bosque usando #WIHarvestoftheMonth en Facebook!

Preparen juntos comidas y recuerdos.

Es una lección que los niños usarán toda la vida.



Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.