



quick broccoli

- Chop broccoli into small pieces and rinse.
- Place wet broccoli in a small dish. Season with salt and black pepper. Cover with a paper towel.
- Microwave for 1 to 2 minutes until soft and crunchy.

Top with a squeeze of fresh lemon juice or grated parmesan cheese.



brócoli veloz

- Corta el brócoli en trocitos y enjuágalo.
- Coloca el brócoli mojado en un recipiente pequeño. Condimenta con sal y pimienta negra. Cúbrelo con una toalla de papel.
- Cocínalo en el microondas durante 1 o 2 minutos hasta que esté blando y crujiente.

Rocíalo con jugo de limón fresco o con queso parmesano rallado.