



## stir fried broccoli

Try this easy cooking method for a delicious vegetable at your next meal.

- 3 cups chopped fresh broccoli
- 1 tablespoon olive oil
- ½ teaspoon garlic powder
- dash of salt and black pepper

**Step 1** Place chopped broccoli in a skillet. Add ¼ inch of water to skillet. Cook over medium high heat until the water is gone and broccoli is crisp and tender, about 4-5 minutes.

**Step 2** Add olive oil to broccoli. Stir and cook broccoli until it has some brown spots, about 2 minutes.

**Step 3** Season with garlic powder, salt and black pepper.



Small children like vegetables that are a bright color, crisp and tender.



© Nutrition Matters, Inc.  
All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



## brócoli salteado

Prueba este sencillo método para cocinar una verdura deliciosa en tu próxima comida.

- 3 tazas de brócoli cortado en trocitos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- Una pizca de sal y pimienta negra

**Paso 1** Coloca el brócoli cortado en una sartén. Agrega ¼ de pulgada de agua. Cocina a calor mediano hasta que el agua se evapore y el brócoli esté crujiente y blando (2 a 3 minutos).

**Paso 2** Agrega el aceite de oliva al brócoli. Cocinalos sin dejar de revolver hasta que aparezcan algunos puntos de color café (cerca de 2 minutos).

**Paso 3** Condimenta con el ajo en polvo, la sal y la pimienta negra.



A los niños pequeños les gustan las verduras de colores brillantes, crujientes y blandas



© Nutrition Matters, Inc.  
All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.