

how about a
taste test
for lunch today?

Kids love to make their own choices!

Talk about the different flavors and textures while you eat together. Ask your child to pick their favorite.

- 1. raw broccoli with dip**
- 2. steamed broccoli in the microwave**
Place bite size pieces and 1 tablespoon water in a microwave safe bowl. Cover with a paper towel. Cook for 1 to 1.5 minutes.
- 3. roasted broccoli**
Toss bite size pieces of broccoli with a little olive oil and salt on a metal pan. Roast in a 450° oven for 10-15 minutes.

oven roasted broccoli

steamed broccoli

raw broccoli with dip



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

¿Y si hoy hacemos una
prueba de sabores
para el almuerzo?

¡A los niños les encanta elegir lo que les gusta!

Hablen sobre los distintos sabores y texturas mientras comen juntos. Pídele a tu hijo que elija su favorito.

- 1. brócoli crudo con un dip**
- 2. brócoli al vapor en el microondas**
Coloca trozos de brócoli del tamaño de un bocado con una cucharada de agua en un bol apto para microondas. Cúbrela con una toalla de papel. Caliéntalo durante 1 a 1 ½ minutos.
- 3. brócoli asado**
Mezcla trozos de brócoli del tamaño de un bocado con un poco de aceite de oliva y sal en una placa de metal. Hornéalos a 450° entre 10 y 15 minutos.

brócoli asado

brócoli al vapor

brócoli crudo con un dip



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