



easy lemon broccoli

*cook vegetables that are tender,
slightly crisp & colorful!*

steam broccoli in the microwave:

1. Cut ½ head of broccoli into bite size pieces and rinse.
2. Place broccoli and 1 tablespoon of water in a microwave safe bowl.
3. Cover with a paper towel. Microwave for 1 to 1 ½ minutes, until they are tender and slightly crisp.



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

**Try
something
new!**

Flavor broccoli
with lemon juice,
salt & pepper.



brócoli al limón fácil

*cocine verduras que resultan
tiernas, algo crujientes y coloridas!*

brócoli al vapor en microondas:

1. Corta ½ cabeza de brócoli en trozos del tamaño de un bocado y enjuágalos con agua.
2. Coloca el brócoli y una cucharada de agua en un bol apto para microondas.
3. Cubre con una servilleta de papel. Cocinalo en el microondas por 1 a 1 ½ minutos.



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

**¡Pruebe
algo nuevo!**

Saborice el
brócoli con jugo
de limón, sal y
pimienta.

