



EL BRÓCOLI, arbolitos

**DIVERTIDOS Y
MUY NUTRITIVOS**

Nutritivo · Delicioso · Wisconsin



Si desea más información,
visite FoodWise en
go.wisc.edu/foodwise

Facebook
[@foodwiseUWEX](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)

Siga y comparta usando
[#WIHarvestoftheMonth](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)

iBrócoli 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.*



**FOOD
WISE**
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

La University of Wisconsin-Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.