

¡Estamos celebrando
el brócoli!

¿Sabía que cuando come
brócoli está comiendo
los botones florales
de la planta?

Pruebe el Brócoli
con Ajonjolí de Héroe de
Alimentos para una receta de
brócoli llena de sabor.



Oregon State
University



¡Visite [Héroe de Alimentos](https://www.foodhero.org/es) para encontrar más recetas saludables
y deliciosas que se ajustan a su presupuesto!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). USDA es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Oregon State University, El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.