

¡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.



¡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.