

BRÓCOLI

DE OREGÓN

CULTIVADOS PARA ESCUELAS

El americano promedio come casi
6 libras de brócoli por año.

Estados Unidos es el 3er
productor más grande de
brócoli en el mundo.



NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN EL BRÓCOLI

- ~ El brócoli es una excelente fuente de vitamina C, la cual estimula el sistema inmunológico.
- ~ El brócoli es una excelente fuente de vitamina K, la cual es importante para mantener la sangre saludable.
- ~ El brócoli es buena fuente de folato, el cual reduce en la mujer, el riesgo de tener un bebé con un defecto en el cerebro o en la médula espinal.

El brócoli está estrechamente relacionado con las coles de Bruselas, la coliflor, el repollo, la berza "kale", y con el colirrábano "kohlrabi".



En Oregón, la mayoría de los cultivos de brócoli se cosechan desde finales de junio hasta finales de octubre.



Las personas comen el brócoli en muchas variedades: para nombrar algunos brócoli tipo raab, tipo broccolini, romanesco y brócoli púrpura.



Cuando usted come brócoli, en realidad está comiendo ¡capullos de flor!