



Broccoli is the Harvest of the Month!



Add broccoli to your favorite family meals:

- Add broccoli florets to scrambled eggs or an omelet.
- Pair raw broccoli with a healthy dip like hummus.
- Mix fresh or frozen chopped broccoli into pasta or salad.

Make meals and memories together. It's a lesson kids will use for life.

Select – Choose broccoli with dark green tops and firm stalks.

Store – Refrigerate and use within 3-5 days.

Prepare – Cut the head off of the stem.

Did you know?

Broccoli heads are made up of little buds that are ready to flower. If it is not picked in time, it will turn into a bunch of yellow flowers! You can eat the stems and leaves too.



Nutritious, Delicious, Wisconsin!
#WIharvestoftheMonth



Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.

¡El brócoli es la cosecha del mes!

Agregue brócoli a sus comidas familiares favoritas:

- Agregue floretes de brócoli a huevos revueltos o a un omelet.
- Combine brócoli con su aderezo favorito o salsa estilo hummus.
- Mezcle brócoli picado, fresco o congelado en una pasta o ensalada.

Preparen juntos comidas y recuerdos. Es una lección que los niños usarán toda la vida.

Seleccione – Elija brócoli con remates verde oscuro y tallos firmes.

Guarde – Refrigere y use en 3 a 5 días.

Prepare – Corte la cabeza del tallo y divida en floretes tamaño bocadillo.

¿Sabía usted?

Las cabezas de brócoli están formadas por pequeños retoños que están listos para florear. Si no se cosecha a tiempo, se convertirá en un conjunto de flores amarillas. También se pueden comer el tallo y las hojas.



*¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
#WIHarvestoftheMonth*



BROCCOLI: QUICK & EASY

- Add broccoli florets to scrambled eggs or an omelet
- Pair raw broccoli with a healthy dip like hummus
- Mix fresh or frozen chopped broccoli into pasta or salad



Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.



La cosecha
del mes
en Wisconsin



Monroe County
Nutrition
Coalition

"A HEALTHIER MONROE COUNTY, ONE BITE AT A TIME"

BRÓCOLI: RÁPIDO Y FÁCIL

- Agregue floretes de brócoli a huevos revueltos o a un omelet
- Combine brócoli con su aderezo favorito o salsa estilo hummus
- Mezcle brócoli picado, fresco o congelado en una pasta o ensalada



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



Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program-SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.