

# Broccoli Stir-Fry

Serves 5

## Ingredients

- 3 cups broccoli florets
- 2 carrots, chopped
- 1 bell pepper, cut into strips
- 1 onion, chopped
- 2 garlic cloves, minced
- 2 teaspoons vegetable oil
- 2 tablespoons lemon juice
- Optional: ½ teaspoon salt

## Directions

1. In a large frying pan, add oil and garlic. Cook over high heat for 2 minutes. Add broccoli, carrots, and 1/2 cup of water. Cook for 3 minutes, stirring often.
2. Add pepper and onion. Continue to cook for 5 more minutes, and continue to stir often. Remove from heat.
3. Vegetables will be crisp and brightly colored. Toss with lemon juice and salt (optional).
4. Enjoy!

### **Nutrition Quick-Fact**

Broccoli contains vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.

# Salteado de Brócoli

5 porciones

## Ingredientes

- 3 tazas de floretes de brócoli
- 2 zanahorias, picadas
- 1 pimiento, cortado en tiras
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de jugo de limón amarillo
- Opcional: 1/2 cucharadita de sal

## Instrucciones

1. En una sartén grande, agregue el aceite y el ajo. Cocine en fuego alto por 2 minutos. Agregue el brócoli, las zanahorias y 1/2 taza de agua. Cocine por 3 minutos y revuelva con frecuencia.
2. Agregue el pimiento y la cebolla. Continúe cocinando por 5 minutos más y revolviendo con frecuencia. Retire del fuego.
3. Las verduras estarán crujientes y con colores brillantes. Añada el jugo de limón y la sal (opcional).
4. ¡A disfrutar!

## Información nutricional

El brócoli contiene vitamina C, que es buena para combatir resfriados y sanar cortadas en la piel.