

Garlicky Broccoli Sauté

Serves 4

Equipment

- Frying pan

Ingredients

- 1 ½ garlic cloves
- 1 ½ pounds broccoli (about 1 large bunch)
- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- Salt and pepper to taste

Directions

1. Crush and peel the garlic, removing any green shoots. Finely chop (mince) the garlic.
2. Wash the broccoli. Broccoli stems are edible; cut off the broccoli stems and, if desired, peel them. Cut stems into thin slices, about 1/2-inch thick. Break or cut broccoli tops into medium-sized florets.
3. Heat a frying pan with oil over medium-high heat for a couple minutes. Add broccoli and cook, stirring occasionally, for 5 to 10 minutes, or until tender. A couple minutes before broccoli is done cooking, add chopped garlic to the pan and continue cooking, stirring occasionally, until garlic is fragrant. Season with salt and pepper.
4. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

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

Brócoli Salteado al Ajo

4 porciones

Equipo

- Sartén

Ingredientes

- 1 ½ clavos de ajo
- 1 ½ libras de brócoli (alrededor de 1 ramillete grande)
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Aplaste y pele el ajo, quitando cualquier brote verde. Píquelo muy bien.
2. Lave el brócoli. Los tallos del brócoli se pueden comer; córtelos y, si desea, pélelos. Corte los tallos en trozos delgados, alrededor de 1/2 pulgada de gruesos. Parta o corte las puntas del brócoli en floretes de tamaño mediano.
3. Caliente una sartén para freír con aceite sobre fuego medio-alto por un par de minutos. Agregue el brócoli y cocine revolviendo de vez en cuando, de 5 a 10 minutos, o hasta que esté tierno. Unos pocos minutos antes de que el brócoli esté cocido, agregue el ajo picado a la sartén y siga cocinando, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté fragante. Sazone con sal y pimienta.
4. ¡A disfrutar!

Información nutricional

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