

# H. Coliflor y Brócoli Fácil



**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 10 minutos

**Raciones:** 8

**Tamaño de la ración:** 1/2 taza

---

**Utensilios necesarios**

Cuchillo

Tabla de cortar

Sartén grande con tapa

Taza medidora

Cuchara medidora

| Datos de Nutrición   |                          |
|--|--------------------------|
| Tamaño de Ración 1/2 taza  |                          |
| Raciones por Envase 8  |                          |
| Cantidad por Ración  |                          |
| <b>Calorías</b> 110  | Calorías de Grasa 45     |
| % Valor Diario*  |                          |
| <b>Grasa Total</b> 5g  | <b>8%</b>                |
| Grasa Saturada 2.5g  | <b>13%</b>               |
| Grasa Trans 0g   |                          |
| <b>Colesterol</b> 15mg   | <b>5%</b>                |
| <b>Sodio</b> 290mg   | <b>12%</b>               |
| <b>Carbohidrato Total</b> 8g   | <b>3%</b>                |
| Fibra Dietética 2g   | <b>8%</b>                |
| Azúcares 3g  |                          |
| <b>Proteína</b> 9g   |                          |
| Vitamina A 20% • Vitamina C 80%  |                          |
| Calcio 35% • Hierro 4%   |                          |
| *Los porcentajes de valor diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas: |                          |
|  | Calorías : 2,000 2,500   |
| Grasa Total  | Menos de 65g 80g         |
| Grasa Saturada   | Menos de 20g 25g         |
| Colesterol   | Menos de 300mg 300mg     |
| Sodio  | Menos de 2,400mg 2,400mg |
| Carbohidrato Total   | 300g 375g                |
| Fibra Dietética  | 25g 30g                  |
| Calorías por gramo:  |                          |
| Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4  |                          |

[www.jmgkids.us/LGEG](http://www.jmgkids.us/LGEG)



**Cómo los niños pueden ayudar:** Lavar el producto, medir los ingredientes, moler las galletas saladas, mezclar las galletas molidas con el queso parmesano y espolvorear la mezcla de galleta sobre las verduras

## Ingredientes

- 4 tazas de floretes de coliflor cortados
- 4 tazas de floretes de brócoli cortados
- 1/2 taza de agua
- 4 onzas de queso crema sin grasa, en cubos
- 1/2 taza de yogur natural bajo en grasa
- 1/4 taza de leche descremada o de 1 por ciento
- 1 1/2 tazas de queso cheddar fuerte, reducido en grasa
- 10 galletas saladas, molidas en migas (aproximadamente 1/3 taza)
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado

## Instrucciones

1. Lávese las manos y limpie su área de cocina.
2. Lave el brócoli y la coliflor. Corte los floretes en trozos pequeños del tamaño de un "bocado".
3. Coloque las verduras y 1/2 taza de agua en una sartén grande. Cubra la sartén con una tapa y permita que las verduras se cocinen al vapor a fuego alto durante 3 minutos o hasta que estén suaves.
4. Agregue la leche a la sartén. Reduzca la temperatura a fuego lento.
5. Corte el queso crema en cubos y añádalos a la sartén. Permita que el queso crema se derrita. Revuelva de vez en cuando.
6. Añada el yogur a la sartén. Revuelva para que cubra todo.
7. Espolvoree el queso cheddar rallado sobre las verduras y deje que se derrita.
8. Mezcle las migas de galleta y queso parmesano; espolvoree la mezcla sobre las verduras.

### Matemáticas en la Cocina y ciencia

1. ¿Qué partes de la coliflor y el brócoli son comestibles (circule dos)?  
Raíces    Tallos    Hojas    Flor    Semillas    Frutas
2. Mire la etiqueta de información nutricional para esta receta. Si usted come una porción (1/2 taza), ¿qué cantidad de calorías habrá comido?  
\_\_\_\_\_
3. ¿Cuántas calorías habrían en 2 raciones? \_\_\_\_\_
4. ¿Cuál es el primer paso en esta receta? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. ¿Cuál es mayor: 3 cucharadas o 1/2 taza? \_\_\_\_\_