

comida de verdad puede.

¡COCÍNALO TÚ MISMO!

Brócoli simple



INGREDIENTES

1 cabeza de brócoli
1/4 taza de agua
1 cucharada de aceite de oliva
1 diente de ajo, picado
1/2 cucharilla de copos de pimiento rojo triturados
Sal Kosher y pimienta negra recién molida

Receta a cortesía de foodnetwork.com

Produce: 4 porciones

1. Recorte la piel leñosa del tallo del brócoli y corte el brócoli en bonitos y largos "árboles."
2. En una cacerola grande, mezcle el agua, el aceite de oliva, el ajo, los copos de pimiento rojo, la sal y la pimienta. Ponga a hervir a fuego alto.
3. Añade el brócoli y cubra para cocer al vapor. Después de 3 minutos, apague el fuego, y deje estar el brócoli por unos minutos más. Revuelva para que se cubra todo y sirva.
4. Refrigieran las sobras.

PARA MÁS RECETAS
Y RECURSOS, VISITA

RealFoodCan.org.

