

Brócoli con Mantequilla de Ajo y Hierbas del Programa Nourish

Rinde: ~ 4 porciones

Tamaño de la porción: ½ taza

Cantidad:	Ingredientes:
1 cada	Cabeza de brócoli (incluido el tallo), cortada en trozos de igual tamaño (~ 1 lb)
2 cucharadas	Mantequilla (sin sal) o aceite de canola
1 cucharada	Agua
2 cucharitas	Condimento italiano, sin sal
1 cucharita	Ajo en polvo
½ cucharita	Sal kosher
¼ cucharita	Pimienta negra, molida

Método:

1. Coloque el brócoli cortado, el aceite (o mantequilla) y el agua en un recipiente apto para microondas.
2. Agregue el condimento italiano, el ajo en polvo, la sal y la pimienta.
3. Cubra holgadamente con una tapa o una toalla de papel húmeda
4. Cocine a temperatura alta en el microondas por 3 minutos, verifique que esté listo
5. Continúe cocinando en intervalos de 1 minuto hasta que las verduras alcancen la textura deseada.
6. Revuelva bien antes de servir para cubrir uniformemente las verduras con el condimento

Consejos Útiles:

- La proporción de microondas es de 2 cucharadas de aceite, 1 cucharada de agua, 1 cucharada de condimento y 1 libra de verduras.
- Cocine durante 3-4 minutos para verduras crujientes y cocine 5-6 minutos para verduras más suaves.
- Algunas verduras duras (batatas, remolachas, etc.) tomarán 3-5 minutos adicionales de tiempo de cocción sobre las verduras de carne blanda (calabaza de verano, calabacín, etc.)
- Si usa el tallo, córtelo en trozos ligeramente más pequeños que los floretes
- Sustituya 1 diente de ajo fresco por cada ¼ cucharita de ajo en polvo
- Sustituya 1 cucharita de orégano y 1 cucharita de albahaca por el condimento italiano
- Omite la sal si usa mantequilla salada o aderezo ranchero salado

Necesidades de Equipo:

- Tazón apto para microondas
- Tapa o toalla de papel
- Cucharas medidoras
- Cuchara de madera