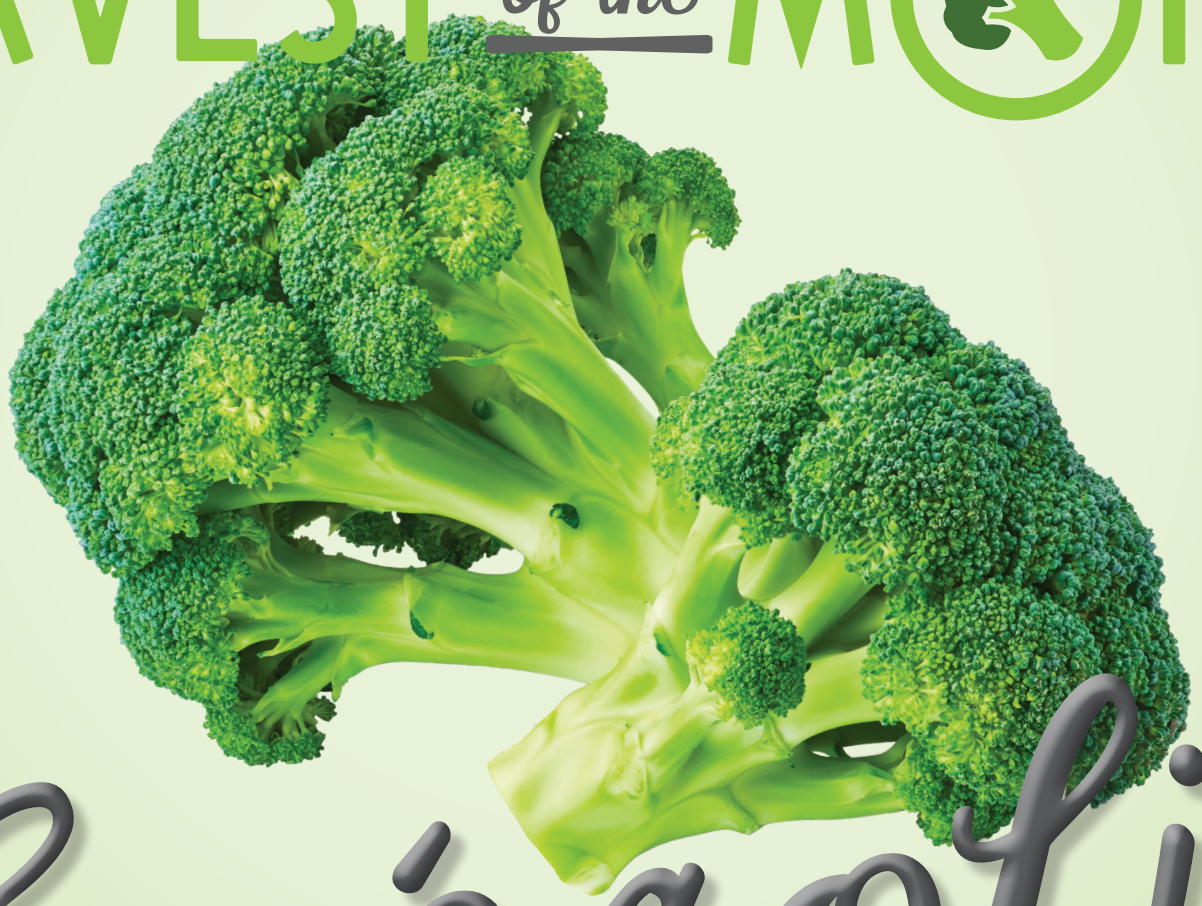
Louisiana HARVEST of the MONTH



Brócoli

Datos curiosos sobre el brócoli

- El brócoli pertenece a la misma familia que el repollo, la coliflor, las coles de Bruselas y el kale.
- El brócoli se cultiva en la región mediterránea desde la época de la antigua Roma.
- Los floretes de brócoli de color más oscuro contienen más betacaroteno y vitamina C que los más claros y amarillentos.



¡El brócoli es nutritivo y saludable!

- Buena fuente de vitaminas A, B2 y B6.
- Excelente fuente de vitamina C y K y de folato.
- Buena fuente de potasio, fibra, fósforo y manganeso.



Esta publicación está financiada por el USDA mediante su apoyo al programa Farm to School de Luisiana, en LSU AgCenter, a través de un acuerdo interinstitucional con el Departamento de Educación de Luisiana.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

MISC-142-SPAN (250) 7/26 REP.
LSU AgCenter y LSU ofrecen igualdad de oportunidades en sus programas y en el empleo.