

ALÉRGENOS, PREPARACIÓN DE ALIMENTOS Y MANTENIMIENTO

BRÓCOLI ASADO PARMESANO

6 porciones



Ingredientes:

4 a 5 libras de brócoli

4 dientes de ajo

Aceite de oliva

1 ½ cucharadita de sal ½ cucharadita de pimienta negra

2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido

1/3 taza de queso parmesano rallado

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 425 grados.
2. Coloque floretes de broccoli en una charola sin encimar.
3. Mezclé el ajo en el brócoli y rocié con 5 cucharadas de aceite de oliva.
4. Agregue sal y pimienta.
5. Asar por 20-25 minutos, hasta que esté crujiente y tierno.
6. Retire el brócoli del horno y mezcle con 1 ½ cucharada de aceite de oliva, jugo de limón y parmesano.
7. Sirva inmediatamente.

Ensalada de Brócoli

4 porciones

Ingredientes:

- 5-6 tazas de Brócoli, picado
- 1 ¼ taza de Arándanos
- 1 taza de Zanahorias, ralladas
- 1/3 taza de Cebolla Roja, picada
- ½ taza de Cilantro fresco, picado
- ¼ taza de Perejil, finamente picado
- ½ taza de Albaricoques secos, picados
- ½ taza de Almendras tostadas en rodajas
- ¼ taza de Semillas de Girasol asadas

Aderezo:

- 3 cucharadas tahini
- ½ limón, jugo
- 2-3 cucharadas de agua tibia para aguar aderezo
- ½ cucharada de jarabe de arce
- 1 diente de ajo, picado
- Sal y Pimienta al gusto

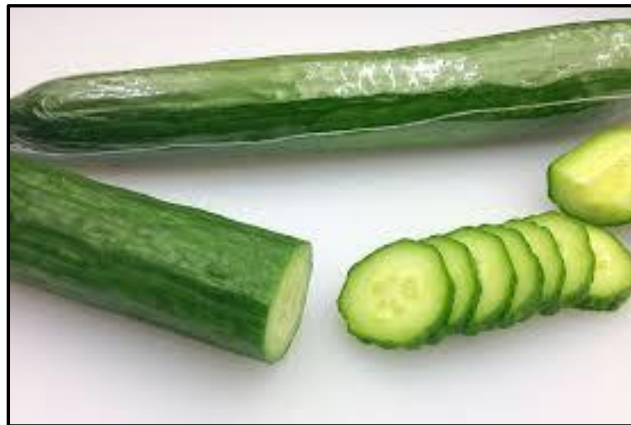


ALÉRGENOS, PREPARCIÓN DE ALIMENTOS Y MANTENIMIENTO

Información Sobre un Pepino Inglés:

- El pepino inglés es largo, delgado y recto.
- Generalmente es más dulce que el pepino regular y común que tiene muchas [semillas grandes](#), contribuyendo a su [sabor amargo](#).
- La cáscara es más delgada que de un pepino cortante y no necesita ser pelada.

Guarde el pepino inglés en su envoltura de plástico en el refrigerador. Debe permanecer fresco aproximadamente 1 semana. [Selecione aquí para obtener más información sobre los pepinos ingleses.](#)



Dietas Especiales:

1. Si se necesita una dieta especial, reserve sus comidas comunicándose con nuestra Nutricionista, Amanda Carr al (562) 210-4421 o correo electrónico a: acarr@nlmusd.k12.ca.us.
2. Un Formulario de Alojamiento de Comidas debe estar registrado y firmado por un médico. Lactaid está disponible en los sitios de escuela para recoger y la leche de soja también puede ser sustituida por leche, pero requiere una nota de los padres, de acuerdo con las regulaciones del USDA.
3. Las dietas especiales solo se pueden recoger en la Cocina Central, una vez a la semana, los Jueves. El estudiante recibirá 7 desayunos y 7 almuerzos.
4. Para evitar el desperdicio de alimentos, si las comidas especiales se reservaron y no se recogieron, ya no se prepararán para su hijo (a).