

Julia's Broccoli Stem Salad

Serves 4

Ingredients

- 1 1/2 tablespoons lime juice
- 1 tablespoon olive oil
- 1 tablespoon vinegar
- 1 teaspoon honey
- 1/2 teaspoon crushed red pepper flakes
- Salt to taste
- 3 stalks broccoli chopped or sliced using a peeler
- 1 avocado cubed
- 1 bell pepper chopped
- 3 stalks cilantro roughly chopped

Directions

1. In a small bowl or jar, mix the lime juice, oil, vinegar, honey, and crushed red pepper together. Set aside.
2. In a large bowl, combine chopped broccoli stems, avocado, bell pepper, and cilantro.
3. Pour dressing over salad and mix well.
4. Refrigerate for approximately 30 minutes or enjoy immediately!

Nutrition Quick-Fact

Broccoli is a nutrient-rich vegetable packed with vitamins (C, K, A), minerals (potassium, calcium, iron), fiber, and antioxidants.

Ensalada de tallos de brócoli de Julia

Porciones: 4

Ingredientes

- 1 1/2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharadita de miel
- 1/2 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado
- Sal al gusto
- 3 tallos de brócoli picados en trozos o rebanados usando un pelador
- 1 aguacate en cubos
- 1 pimiento picado
- 3 tallos de cilantro picados

Instrucciones

1. En un tazón o frasco pequeño, mezcle el jugo de lima, el aceite, el vinagre, la miel y el pimiento rojo triturado. Dejar de lado.
2. En un tazón grande, combine los tallos de brócoli picados, el aguacate, el pimiento y el cilantro.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle bien.
4. ¡Refrigere durante aproximadamente 30 minutos o disfrútelo inmediatamente!

Nutrition Quick-Fact

El brócoli es una verdura rica en nutrientes, repleta de vitaminas (C, K, A), minerales (potasio, calcio, hierro), fibra, y antioxidantes.