

## CRUCIFEROUS VEGETABLES

Cruciferous vegetables are classified under the genus Brassica. Their four flower petals resemble a cross, which is the inspiration for their name. The examples include bok choy, broccoli, Brussels sprouts, watercress, etc. Cruciferous vegetables are rich in fiber, vitamin K, and folate. Moreover, dark green cruciferous vegetables contain vitamins A and C, as well as phytonutrients, which are plant-based compounds that may lower inflammation and cancer risk.

How do I prepare cruciferous vegetables? Take the outer leaves off of cabbage and other leafy vegetables before rinsing. Rub the produce lightly while submerged in running water. Another option is to use a vegetable brush to clean cruciferous vegetables.

There are many recommended cooking methods for preparing cruciferous vegetables, such as sauté, grill, or steam. Some ideas include:

- Roast Brussels sprouts at 425 degree Fahrenheit (220 Celcius) for 20 to 30 minutes and then add the seasonings of your choice, such as garlic or onion powder.
- Add roasted cashews or peanuts and reduced-sodium soy sauce to sautéed bok choy.
- Cut up some broccoli, cauliflower, or any other vegetable and use them to make a smiley face with the kids.
- For a side dish idea, try adding cheese to roasted broccoli or cauliflower.

Bonus tips: Some retailers may sell frozen vegetables, such as broccoli and cauliflower, which would save you time in the kitchen.

## VEGETALES CRUCÍFEROS

Las hortalizas crucíferas se clasifican en el género Brassica. Sus cuatro pétalos de flor se asemejan a una cruz, de ahí su nombre. Los ejemplos incluyen bok choy y brócoli. Coles de Bruselas, berros, etc. Las verduras crucíferas son ricas en fibra, vitamina K y ácido fólico. Además, las verduras crucíferas de color verde oscuro contienen vitaminas A y C, así como fitonutrientes, que son compuestos de origen vegetal que pueden reducir la inflamación y el riesgo de cáncer.

¿Cómo preparo verduras crucíferas? Quite las hojas exteriores del repollo y otras verduras de hoja antes de enjuagar. Frote ligeramente el producto mientras lo sumerge en agua corriente. Otra opción es utilizar un cepillo para verduras para limpiar las verduras crucíferas.

Existen muchos métodos de cocción recomendados para preparar verduras crucíferas, como saltear, asar o cocinar al vapor. Algunas ideas incluyen:

Ase las coles de Bruselas a 425 grados Fahrenheit (220 grados Celsius) durante 20 a 30 minutos y luego agregue los condimentos de su elección, como ajo o cebolla en polvo.

- Agregue anacardos o maní tostados y salsa de soya reducida en sodio al bok choy salteado.
- Corta un poco de brócoli, coliflor o cualquier otra verdura y úsalos para hacer una carita sonriente con los niños.
- Como idea para acompañar, intente agregar queso al brócoli o la coliflor asados.

Consejos adicionales: algunos minoristas pueden vender verduras congeladas, como brócoli y coliflor, lo que le ahorrará tiempo en la cocina.

### References:

1. U.S. Department of Agriculture. What do I do with cruciferous vegetables?  
<https://wicworks.fns.usda.gov/resources/what-do-i-do-cruciferous-vegetables>. Accessed January 26, 2024.
2. Academy of Nutrition and Dietetics. The beginners guide to cruciferous vegetables.  
<https://www.eatright.org/food/food-groups/vegetables/the-beginners-guide-to-cruciferous-vegetables>.  
Last updated July 23, 2020. Accessed February 18, 2024.

# Eat Well, Stay Healthy! ¡Coma Bien, Manténgase Saludable!

Vegetable Spotlight: Cabbage

Destacado vegetal: Repollo



**HarvestShare**  
Our Communities, Our Foods.

**CosechaColectiva**  
Nuestras Comunidades, Nuestros Alimentos

This resource is supported by the National Institutes of Health, National Institutes of Minority Health and Health Disparities grants U54MD000538 and R01MD018204.

## ARUGULA CHIMICHURRI CHIMICHURRI DE RÚCULA



### DIRECTIONS

1. Add the red wine vinegar, garlic, cumin red pepper flakes and arugula to the bowl of a food processor and blend until a paste forms.
2. While the mix is coming together, slowly drizzle in olive oil until incorporated. Season with salt and pepper.
3. Drizzle generously on cooked meat of your choice.

Cooking Tip: If you don't have a food processor, you can use a blender or a "salsero" to mix everything together

### INGREDIENTS

- 1/4 cup red wine vinegar
- 4 garlic cloves
- 1/2 teaspoon ground cumin
- 1/2 teaspoon red pepper flakes (optional)
- 2 cups arugula
- 1/4 cup olive oil
- Salt and pepper to taste

### INGREDIENTES

- ¼ taza de vinagre de vino tinto
- 4 dientes de ajo
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo (opcional)
- 2 tazas de rúcula
- ¼ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta para probar



SCAN FOR  
MORE RECIPES

ESCANEAR PARA  
MAS RECETAS!

### DIRECCIONES

1. Agregue el vinagre de vino tinto, el ajo, los copos de pimiento rojo comino y la rúcula al bol de un procesador de alimentos y mezcle hasta que se forme una pasta.
2. Mientras la mezcla se va juntando,, rocíe lentamente en aceite de oliva hasta que se incorpore. Condimentar con sal y pimienta.
3. Rocíe generosamente en la carne cocida de su elección.

Consejo: Si no tienes procesador de alimentos, puedes usar una licuadora o un salsero para mezclar todo.