

Veggies With a Touch of Lemon

Servings: 6 | Prep time: 10 min | Cook time: 20 min

Adapted from National Heart, Lung, and Blood Institute

INGREDIENTS

- ▶ 2 cups of broccoli, cut into florets
- ▶ 1/2 small head of cauliflower, cut into florets
- ▶ 2 Tbsp lemon juice
- ▶ 1 Tbsp olive oil
- ▶ 1 clove garlic, minced
- ▶ 2 tsp fresh parsley, chopped



DIRECTIONS

- Steam broccoli and cauliflower until tender (about 10 minutes).
- In a small saucepan, mix the lemon juice, olive oil, and garlic, and cook over low heat for 2 to 3 minutes.
- Put the vegetables in a serving dish and pour the lemon sauce over them.
- Garnish with parsley and serve.

Verduritas al limón

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 20 minutos

Adaptado del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

INGREDIENTES

- ▶ 2 tazas de brócoli, cortado en cogollos
- ▶ 1/2 coliflor pequeña, cortada en cogollos
- ▶ 2 cucharadas de jugo de limón amarillo
- ▶ 1 cucharada de aceite de oliva
- ▶ 1 diente de ajo picado
- ▶ 2 cucharaditas de perejil fresco picado



INSTRUCCIONES

- Cocine el brócoli y la coliflor al vapor hasta que estén tiernos, unos 10 minutos.
- En una cacerola pequeña, mezcle el jugo de limón, el aceite de oliva y el ajo y cocine a fuego lento durante 2 a 3 minutos.
- Coloque las verduras en una fuente y vierta la salsa de limón sobre ellas.
- Adorne con perejil y sirva.