

Marzo es un gran mes para consumir frutas y verduras de estación. Estas son algunas de ellas:

- Alcachofas
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Puerro
- Lechuga
- Champiñones
- Chirivía
- Piña
- Rábano
- Nabo



### Cazuela de brócoli

Rinde 4 porciones. Tiempo de cocción: 15-20 minutos.

- 2 paquetes de brócoli congelado en trozos
- 1 lata de crema condensada de champiñones
- 1 taza de queso cheddar
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 huevo
- ½ taza de mayonesa *light*
- ½ cebolla amarilla picada
- ¾ taza de mezcla de relleno deshidratado
- 2 cucharadas de mantequilla derretida

### Instrucciones:

- 1) Precaliente el horno a 400 grados F.
- 2) Cocine el brócoli en el microondas alrededor de la mitad del tiempo que se indica en el paquete. Coloque el brócoli en un colador para escurrirlo.
- 3) En una cacerola pequeña a fuego bajo, coloque la crema, el queso y el jugo de limón hasta que se derrita el queso.
- 4) En un recipiente separado, mezcle el huevo con la mayonesa y la cebolla picada. Combine el brócoli, la mezcla de sopa y la mezcla con huevo. Transfiera todo esto a una bandeja para hornear.
- 5) En un recipiente pequeño, combine la mezcla de ingredientes secos con la mantequilla derretida. Viértalo sobre la cazuela.
- 6) Hornee durante 15 a 20 minutos y sívalo caliente.