

EL BRÒQUIL



El bròquil és un vegetal molt nutritiu, ric en vitamina C, fibra i antioxidants. Ajuda a reforçar el sistema immunitari, millora la digestió i contribueix a la salut dels ossos. És baix en calories i molt beneficiós per a una dieta equilibrada



Bròquil cruixent amb mel, llimona i ametlles torrades

- 1 bròquil gran
 - 2 cullerades d'oli d'oliva
 - 1 cullerada de mel
 - Ratlladura de 1/2 llimona
 - Suc de 1/2 llimona
 - 1 grapat d'ametlles laminades o picades
 - Sal i pebre
 - Opcional: un polsim de pebre vermell fumats o sèsam
1. Talla el bròquil en floretes petites i renta'l.
 2. Bull-lo només 2 minuts en aigua amb sal (blanquejat). Escorre'l i refreda'l amb aigua freda perquè mantingui el color verd. En una paella, torra les ametlles fins que quedin daurades i reserva-les.
 3. A la mateixa paella, afegeix oli i salta el bròquil a foc viu uns 5 minuts fins que quedi lleugerament cruixent. Baixa el foc i afegeix la mel, la ratlladura i el suc de llimona, sal i pebre.
 4. Serveix-ho amb les ametlles torrades per sobre.

Aprèn a cuinar i prova receptes que t'ajudin a menjar ric i saludable.
Cuinar els aliments al vapor manté les seves propietats nutricionals.



IDEES PRÀCTIQUES A L'HORA DE CUINAR I MENJAR

Inclou les hortalisses, les fruites i els llegums com a part de les teves preparacions culinàries. Si utilitzes el forn, aprofita per a cuinar diversos aliments alhora.

Millor consumeix aliments frescos no processats. Consumeix preferentment peces senceres de fruites i hortalisses de temporada i proximitat, i de diferents varietats i colors.



Fes una llista amb el que realment necessites. Menjar de temporada ajuda a contribuir al manteniment d'una agricultura sostenible i a protegir el medi ambient.