

BRÓCOLI

Brassica oleracea var. italica

Familia: Brassicaceae



Valor nutricional

Por 100 gr. de brócoli



Azúcares

1.8 gr



Fibra

2.8 gr



Proteína

4.4 gr

Potasio

370 mg



Magnesio

22 mg



Fósforo

87 mg

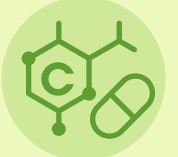


Calcio

56 mg

Vitamina C

87 mg



Beneficios para la salud



Previene las enfermedades cardiovasculares



Previene degeneración muscular, cataratas y daños de radiaciones.



Protege la piel y fortalece el sistema inmunológico.

Ayuda a prevenir la anemia y el estreñimiento.

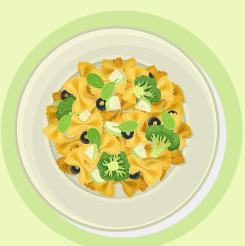


¿Cómo consumirlo?

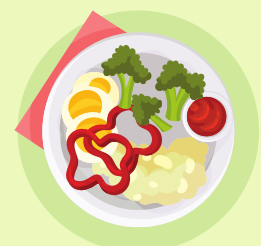
Salteado en aceite de oliva acompañado de zanahoria y especias.



Acompañado de alguna proteína: jamón, queso o pollo.



En sopa de verduras, en cremas o como acompañante con arroz blanco.



En ensalada acompañado de pasta y queso.



En tortitas con cebolla, huevo y pan molido.

¿Sabías qué...?

- Su origen es confuso, entre Italia, las costas del Mediterráneo Oriental y Oriente Próximo.
- Es una hortaliza de flor, se trata de un conjunto de flores cerradas con forma de inflorescencias.
- Es recomendable consumir el tallo y las hojas, ya que en estos se encuentra mayor cantidad de fibra.
- La mejor manera de cocinarlo es al vapor, ya que así mantiene sus nutrientes en mayor proporción.
- Hay variedades de brócoli de color azul y morado, con mayor contenido de betacarotenos.
- Es perfecto para consumirlo durante el embarazo ya que es rico en ácido fólico, proteínas y calcio.



Fuente: Moreiras *et al.*, (2013), Vanoli (2015), Acosta, *et al.*, (2018), La Vanguardia (2021).

Diseño e integración: Angélica Ramírez, Carmen Collinot.

Coordinación: Yadeneyro de la Cruz, Juan Fontalvo.

www.uv.mx/hab - huertobiologiaeuv.mx

