

RESEÑAS NUTRICIONALES



El brócoli



Pariente cercano del repollo o la coliflor, podríamos decir que el brócoli es la estrella de la familia porque es el más nutritivo de todos.

Tiene grandes propiedades antioxidantes gracias a su alto contenido en **Vitamina A** y **Vitamina C** (recuerda que los antioxidantes refuerzan tu sistema de defensa, por lo que te protegen de diferentes enfermedades).

Contiene gran cantidad de minerales, entre otros el **calcio**.

Los mejores meses para tomar esta verdura son desde **diciembre a junio**.

Curiosidades:

- El brócoli proviene de una col salvaje del Mediterráneo. Las coles han sido muy apreciadas en Europa desde la antigüedad: ya las conocían los celtas y los griegos.
- Fueron los italianos quienes exportaron el brócoli al resto del mundo, aunque no fue hasta principios del siglo XX cuando se hizo realmente popular.
- El brócoli es un alimento delicado, así que hay que tener cuidado con su conservación. Guárdalo siempre en el frigorífico y no lo laves hasta que vayas a comértelo.