



Plan Semana²⁹

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganás salud.

¿Vivís en el hemisferio sur?

Coliflor, espinaca
Naranja, Kiwi

ANÍMATE AL COLIFLOR

¿Vivís en el hemisferio norte?

Calabacín, papa
Manzana, palta

LUNES



Cuadrados de coliflor



Ensalada de pepinos

MARTES



Sopa de otoño



Lasaña de berenjenas

MIÉRCOLES



Bowl de adzuki y quinoa



Papa en dos cocciones

JUEVES



Acelga a la crema



Sopa de morrones asados

VIERNES



Tarta e coliflor



Budín de vegetales

Son opciones de comidas que van tanto para el mediodía como para la cena.
Todas utilizando productos de estación de tu lado del mundo,
más un producto menos utilizado para que te animes.

Laura Di Cola
COCINA CIRCULAR





Plan Semana²⁹

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganás salud.

ANÍMATE AL COLIFLOR

Siempre estoy buscando formas nuevas e innovadoras de usar verduras. Este mes, mi delivery de verduras orgánicas @ComebienBa, me acercó una coliflor violeta y otra amarilla, además de la blanca. Pensé en usedes y acá va, como sugerencia saludable para que animes a ella.

¿Qué es la coliflor?

La coliflor es una inflorescencia de forma redondeada, carnosa y de gran tamaño. Pertenece a la familia de las Crucíferas, dentro de dicha familia se encuentran otras muchas variedades: brócoli, col blanca o repollo, col lombarda, coliflor, nabo, rábano, etc.

¿Cómo elegirlas?

Son de otoño-invierno. Siempre recomiendo comprarlas frescas y orgánicas o agroecológicas. A la hora de elegir una coliflor, se aconseja elegir los ejemplares que presenten una masa limpia, firme y compacta, con hojas verdes y tiernas.

Si tiene manchas marrones, inflorescencias separadas o partes blandas en la flor, significa que está vieja. También conviene descartar aquellos ejemplares que presenten motas, debido a que muchas veces aparecen como consecuencia de la existencia de hongos o insectos en la coliflor.

Una vez en casa, la coliflor **se conserva** en la heladera, envuelta en una bolsa de papel o en un bee wrap, si tienen una bolsa de plástico, utilizarla pero perforarla suavemente. De este modo puede conservar sus cualidades tanto nutricionales como organolépticas durante una semana. Se aconseja no lavarla hasta el momento en el que vaya a ser consumida.

La coliflor también puede conservarse congelada. Para ello se colocan por unos minutos en agua hirviendo. De este modo se puede mantener durante un periodo de cerca de ocho meses.

En la cocina

La coliflor queda perfecta asada en el horno. Además se lleva muy bien con la papa, el coco o leche de coco o almendras, el curry, limón. Procesada y apenas salteada, es ideal para utilizar como arroz. En el caso de no poder consumir harinas, la coliflor sirve para hacer masas saladas de pizza o de tarta.

Desde un **punto de vista sustentable**, se utiliza en su totalidad. Las hojas son comestibles y de la familia del kale, por lo que comparten altos nutrientes. Ideales para rellenos o tortillas.

En la huerta

Se cultivan muy fácil siempre y cuando se planten en otoño o apenas terminado el verano. El clima frío les hace muy bien, hacia fines del invierno y primavera, se cosechan los más tardíos. Su cuidado es como cualquier col: hay que mantenerle alejadas las babosas y los pulgones. ¿Cómo? Con jabón blanco o con jabón potásico. Van perfectas en macetas! Lo único que necesita es una maceta de 8 a 10 litros y la tierra bien abonada.

Laura Di Cola
— COCINA CIRCULAR —





Plan Semana²⁹

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganás salud.

ANÍMATE AL COLIFLOR

NutriTIP

Por Romina Sanchez

Propiedades nutricionales de la Coliflor:

- > Alto contenido en agua (89%).
- > Minerales: destaca su contenido en potasio y en calcio y, en menor proporción, magnesio.
- > Vitaminas: C o ácido ascórbico, ácido fólico y niacina.
- > Fibra.

Esta verdura, familia de otras como el brócoli, tiene un gran número de características que la hacen un alimento sumamente benéfico para el organismo y muy útil en el tratamiento de diversos padecimientos.

Esta verdura contiene un compuesto denominado "Sulforafano".

Ya de por sí, esto significa mucho, pero no es aquí donde terminan los beneficios. Este alimento también es una excelente manera de ingerir fibra dietética, vital para una digestión efectiva al ayudar el tránsito de los alimentos a través de los intestinos.

La Coliflor también es una buena aliada del cerebro, ya que aporta una cantidad importante de vitamina B, esencial para el funcionamiento y desarrollo de este vital órgano. De hecho, es recomendable el consumo de coliflor durante el embarazo, ya que puede impulsar un desarrollo más agudo del cerebro del feto y mejorar algunas funciones cognitivas, de aprendizaje y de memoria.

Es un efectivo antiinflamatorio gracias a sus componentes como el Omega-3 y la vitamina K, lo que resulta muy positivo en casos de artritis, dolor crónico, entre otros.

Y para nuestro querido corazón, este vegetal le aporta alicina, un componente responsable de reducir la probabilidad de accidentes cerebrovasculares u otros padecimientos del corazón. Diversos estudios han constatado que el consumo adecuado de vitamina K presente en la coliflor mejora la salud de los huesos, reduciendo el riesgo de fractura ósea y la osteoporosis. Esto sucede porque los componentes esenciales de la coliflor mejoran la absorción del calcio y reducen la excreción urinaria de este mediador intracelular.

Si querés saber más de Romina ¡visitá su web! www.rominasancheznutricion.com/

Laura Di Cola
COCINA CIRCULAR

