



MENÚ SALUDABLE

Plan semana 37

¿Vivís en el hemisferio sur?

Repollo, espinaca
Pera, frutillas

ANIMATE AL BRÓCOLI

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

¿Vivís en el hemisferio norte?

Berenjena, cebolla
Kiwi, mora

LUNES



Pastel de maíz o
zanahorias



Pastel de maíz o
zanahorias

MARTES



Verduras y garbanzos
con solomillo



Verduras y garbanzos
con solomillo

MIÉRCOLES



Tarta de sarraceno y
vegetales



Tarta de sarraceno y
vegetales

JUEVES



Pasta con brocoli



Pasta con brocoli

VIERNES



Pollo de primavera y
otoño



Pollo de primavera y
otoño

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 Semana³⁷

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

ANÍMATE AL BRÓCOLI

¿Qué es el brócoli?

El brócoli, perteneciente a la familia de las crucíferas, como la coliflor y el repollo, es un ejemplo de verdura que puede consumirse tanto cruda como cocida.

¿Cómo elegirlas?

Elija el brócoli que tenga los racimos compactos y que no estén dañados. Deben tener un color uniforme, verde oscuro, no debe tener color amarillento, ya que esto indica que está muy maduro. El tallo debe ser firme y sin manchas.

¿Cómo se conserva?

Para conservar el brócoli, es recomendable envolverlo en una bolsa de género o plástico, en la heladera de tres a cinco días.

El brócoli no debe lavarse antes de guardar, ya que la exposición al agua puede adelantar su deterioro. Se lavará momentos antes de consumir. Para ello, es recomendable hacerlo bajo un chorro de agua.

También puede congelarse después de cocinarlo en agua hirviendo.

El brócoli en la cocina

A pesar de que la forma habitual de hacerlo es hervido o al vapor, solo o acompañado de otras verduras, también se puede comer crudo. Cocinarlo al vapor o con la mínima cantidad de agua reduce de forma considerable la pérdida de sustancias nutritivas. Como pasa con cualquier otro alimento que se consuma crudo.

Va muy bien con frutos secos y frutos rojos. Aunque el jamón crudo o la panceta le quedan bien, yo prefiero maridarlos con quesos, frutos secos y con la acidez de un aceto o vinagre.

La pasta con brócoli, aceite de oliva y nueces, es perfecta. El pesto de brócolis, también.

En una licuadora o mixer colocar:

Flores de brócoli, 1 taza

aceite de oliva, 20 ml

nueces o almendras, 20 grs

Perejil, albahaca, rúcula u hojas de mostaza, ½ taza

Queso rallado o levadura nutricional, 3 cdas

Jugo de limón o aceto balsámico, 1 cda

Ajo, 2 dientes

Mixear. Conservar en la heladera por 2 días o en el freezer por 3 meses.

Este pesto es ideal para un risotto o para una simple pasta.

Laura Di Cola
COCINA CIRCULAR





Plan Semana³⁷

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

ANÍMATE AL BRÓCOLI

NutriTIP

Por Romina Sanchez

Su alto contenido en hierro, en clorofila y ácido fólico, hacen del brécol un alimento muy recomendable para personas con anemia ferropénica, por déficit de hierro.

El consumo de brócoli (200gr) cubre con las necesidades diarias de vitamina C, también satisface enteramente los requerimientos diarios de ácido fólico y dos terceras partes de los de vitamina A.

Sin apenas calorías, es una fuente notable de calcio, potasio, fósforo, hierro, vitaminas B1, B2 y B6 y también aporta dosis sustanciosas de yodo, cinc, cobre y manganeso. Resulta excelente para combatir la anemia ferropénica y como preventivo anticáncer. Contiene compuestos azufrados como el sulforafano, que evita que las células precancerosas se malignicen

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

Laura Di Cola
— COCINA CIRCULAR —

