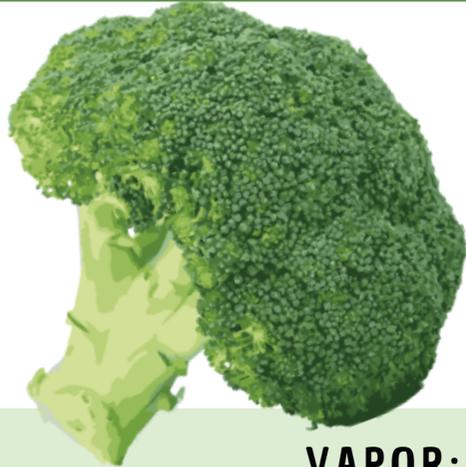


BRÓCOLI

EL BRÓCOLI ES UNA VERDURA MUY RICA Y MUY SALUDABLE.
DESASFORTUNADAMENTE LOS NIÑOS SUELEN PENSAR DIFERENTE.

**ES RICO EN FIBRA, VITAMINA C, POTASIO
Y ÁCIDO FÓLICO**

Se trata de un alimento muy interesante para el
buen funcionamiento del sistema nervioso, así
como para fortalecer las defensas



VAPOR:

Es una de las formas más sencillas y
nutritivas de preparar brócoli

El truco está en evitar el color oliva pálido que se
produce al cocinarlo mucho tiempo

Tiempo cocción: 5 minutos



PIZZA DE BRÓCOLI

Tan fácil como mezclar un brócoli
previamente triturado, 1-2 huevos, sal y
especias al gusto. Meter al horno 10 minutos
a 180°C y listo para decorar a tu gusto.



BOLAS DE QUESO Y BRÓCOLI AL HORNO

Mezclamos en un bol un brócoli previamente
triturado, pan rallado, dos huevos, tu queso
favorito y un poco de sal. Hacemos unas
bolitas y al horno 10 minutos a 200°C.

