

BRÒQUIL

EL BRÒQUIL ÉS UNA VERDURA MOLT RICA I MOLT SALUDABLE.
DESafortunadament els nens solen pensar diferent.

ÉS RIC EN FIBRA, VITAMINA C, POTASSI I ÀCID FÒLIC

Es tracta d'un aliment molt interessant per al bon funcionament de sistema nerviós, així com per enfortir les defenses



VAPOR:

És una de les formes més senzilles i nutritives de preparar bròquil

El truc està en evitar el color oliva pàl·lid que es produeix al cuinar molt de temps

Temps cocció: 5 minuts



PIZZA DE BRÒQUIL

Tan fàcil com barrejar un bròquil prèviament triturat, 1 o 2 ous, sal i espècies al gust. Ficar al forn uns 10 minuts a 180 ° C i llest per decorar al teu gust.



BOLES DE FORMATGE I BRÒQUIL AL FORN

Barregem en un bol un bròquil prèviament triturat, pa ratllat, dos ous, el teu formatge preferit i una mica de sal. Fem unes boletes i al forn uns 10 minuts a 200 °C.

