

BRÓCOLIS

COMPOSIÇÃO

O brócolis é um vegetal, fonte de ácido fólico, antioxidantes, fibras, cálcio, vitamina A e vitamina C. Sua provável origem se deu na área leste do Mediterrâneo. Entre os benefícios para a saúde associados ao consumo desse alimento, estão: proteger o coração, melhorar o funcionamento do intestino e até fortalecer a imunidade. O brócolis é rico em fenóis, flavonoides, selênio e vitamina C, que lhe confere as propriedades de aumentar a atividade enzimática, favorecendo a absorção de nutrientes e inibindo as nitrosaminas (substâncias carcinogênicas). Combate os radicais livres, protege contra doenças cardíacas e circulatórias, melhora a imunidade celular, além de ter propriedade antioxidante. É também rico em fibras, favorecendo a regulação da função intestinal.

- Ajuda no emagrecimento
- Tem ação desintoxicante
- Ajuda no combate ao câncer
- Ajuda a controlar o colesterol e as doenças cardíacas
- Fortalece o sistema imunológico
- Combate radicais livres
- Ajuda a regular o intestino.

Brócolis é tão bom.....

Em sopas e cremes: Aproveite o inverno e invista nas sopas e cremes de brócolis para aquecer e aumentar a temperatura do corpo. Basta separar as partes impróprias para consumo, lavar bem e colocar para cozinhar já com pouca água com sal e fervendo. Utilize a água do cozimento para bater o vegetal e preparar o prato.

Brócolis é tão bom.....

Cozido no vapor: Quando cozinhamos os vegetais a vapor, é uma garantia da preservação os nutrientes do alimento, já que assim eles não se perdem na água durante o cozimento.



LAZANHA DE BRÓCOLIS

Ingredientes

- 1 pacote de massa para lasanha pré-cozida (500g);
- 300g de queijo mussarela fatiado;
- Queijo parmesão ralado para polvilhar.

Molho

- 3 colheres (sopa) de manteiga; 1 cebola picada; 3 colheres (sopa) de farinha de trigo; 5 xícaras (chá) de leite; Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada ralada a gosto; 2 xícaras (chá) de creme de leite

Recheio

- 1 e 1/2 xícara (chá) de bacon em cubos; 5 xícaras (chá) de brócolis em buquês picados; 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado; Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Para o molho branco, derreta a manteiga em uma panela, em fogo médio, e refogue a cebola por 3 minutos. Polvilhe a farinha e refogue por 2 minutos, mexendo sempre. Despeje o leite, aos poucos, mexendo sempre até engrossar. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada, adicione o creme de leite e reserve.

Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, refogue o bacon na própria gordura até dourar. Acrescente o brócolis e refogue por 3 minutos ou até murchar. Acrescente o cheiro-verde, sal, pimenta e misture. Em um refratário grande, intercale camadas de molho, de massa, de brócolis e de queijo, terminando em com massa e molho. Polvilhe com parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos. Deixe descansar por 10 minutos antes de servir.

Camila Costa - Nutricionista