

Brecolmole

El brécol o brócoli, es rico en antioxidantes que combaten los radicales libres responsables del envejecimiento prematuro, mejorando así el aspecto de tu piel. Tiene **Vitaminas A, C, E y B9**, destaca también por su contenido en **Zinc, Potasio, Calcio, Fósforo, Magnesio y Selenio** además de ser la hortaliza con más cantidad de **Hierro**. Posee un alto contenido en **fibra**, que **regula el tránsito intestinal y reduce el colesterol malo (LDL)**, protegiendo la salud de tu corazón. Es excelente para niños, ancianos, mujeres embarazadas, deportistas, personas que tienen o han padecido cáncer o han tenido un ictus.

INGREDIENTES:

- ½ Brécol cocido
- ½ ud Pimiento verde "italiano"
- ¼ Cebolleta
- 1 Tomate "pera" (opcional)
- ½ Cucharadita comino molido (o más si te gusta mucho)
- ½ Cucharadita ajo molido o en polvo
- C/s Cilantro fresco
- 2-3 Cucharadas Aceite oliva o ½ Aguacate
- 1/2 Limón (zumo)
- Sal y pimienta al gusto

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Triturar los ingredientes juntos (excepto el tomate, cebolleta y alguna hoja de cilantro que reservaremos para la decoración). Rectificar de sazónamiento en caso necesario.
2. Pelar el tomate, retirar pepitas y cortar a trocitos pequeños.
3. Colocar la pasta de brécol en un bol y decorar con los trocitos de tomate, un poco de cebolleta y unas hojas de cilantro, servir con bastones de hortalizas o tostadas integrales (si lo tienes permitido).