

# Repollo al Horno

Es la variedad de **col** más consumida en Europa. **Nos aporta grandes beneficios: aumenta nuestras defensas** (sobre todo a nivel gastrointestinal) debido principalmente a la Vitamina C (estimula los macrófagos, aumenta la producción de anticuerpos y tiene una acción antioxidante), **es un alimento anticancerígeno** (especialmente en los cánceres de tipo hormonal: mama, próstata...), **depura el hígado, mejora el tránsito intestinal, ...**

## INGREDIENTES:

- ½ Cabeza de repollo
- 3 dientes de ajo
- 5 Cucharadas de Perejil fresco
- ½ Cucharadita comino molido
- 2 Cucharadas de aceite
- 2 Cucharadas de agua
- Una pizca de sal

2  
Raciones

Dietistas y Nutrición  
www.dietistasynutricion.com

## ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Preparar la majada: machacar en el mortero los ajos pelados con un poco de sal (para que no salten), añadir el perejil cortado y el comino, continuar majando un poco más, agregar el aceite, remover y adicionar el agua.
3. Cortar el repollo en rodajas de 2-3 cm y colocar sobre papel de hornear en la bandeja del horno (si lo dejamos cortado 30 minutos, favorecemos que su efecto anticancerígeno no disminuya durante la cocción)
4. Repartir la majada sobre el repollo.
5. Hornear a 180°C durante 20-30 minutos hasta que veamos dorado el repollo (debe quedar un poco "al dente")