

¿POR QUÉ  
COMER...?



# BRÓCOLI



Es una hortaliza de la misma familia de la col y de la coliflor, aporta a nuestra dieta gran cantidad de nutrientes, su forma es similar pero más suave de sabor, que la coliflor, color verde intenso.

## BENEFICIOS

- Tiene vitaminas A,C y E antioxidantes, nos protegen contra varios tipos de cáncer.
- Regula el colesterol en la sangre y reduce enfermedades cardiovasculares.
- Ayuda a eliminar toxinas del organismo, radicales libres y ácido úrico.
- Tiene calcio, fósforo, magnesio y zinc, mantienen huesos y dientes fuertes.
- La Zeaxantina, beta caroteno y vitamina A protegen la salud ocular.

## CURIOSIDADES

La mejor forma de comerlo es crudo en ensaladas o al vapor, porque así aprovechamos mejor sus nutrientes, se considera un súper alimento.

VALOR  
NUTRICIONAL  
100 Gr

Calorías  
**33**

H.Carbono  
**2,7 gr**

Proteínas  
**3,6 gr**

Grasas  
**0,2 gr**

Fibras  
**3 gr**