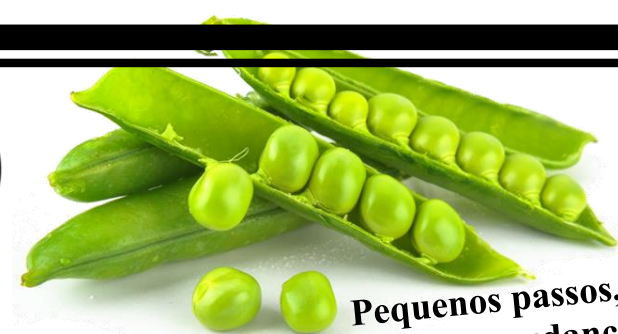


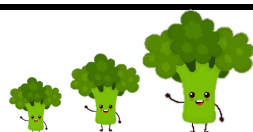
Anote dicas nutritivas



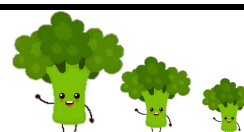
Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 210/ 31 de janeiro a 4 de fevereiro de 2022



Brócolos



O **brócolo** é um vegetal da família da **couve-flor**, do **repolho** e da **couve-de-bruxelas**. Este vegetal possui um grande teor de água e características nutricionais muito importantes, nos quais se destacam os **minerais** (por exemplo, o **potássio**, **cálcio**, **fósforo**, **magnésio**, **ferro** e **zinco**) bem como as **vitaminas C, E e A** e o **ácido fólico**, embora também encontremos quantidades notáveis de **vitaminas B1, B2, B6 e niacina**.

Para usufruir de uma maior quantidade de **vitamina C**, devem ser cozidos durante pouco tempo e numa pequena quantidade de água.

Como escolher

Opte pelos brócolos com a cabeça fechada, de cor verde intensa e com botões florais do tamanho de cabeças de alfinete. Evite cabeças mal fechadas ou com flores a abrir e botões florais grandes (são sinais de que passaram o melhor período de colheita). O pedúnculo deve ser comprido e não estar oco.

Como conservar

O brócolo pode ser guardado sem ser lavado, numa bolsa de plástico perfurado, durante 3 a 5 dias no frigorífico. A melhor forma de conservação é a congelação pois permite conservar este vegetal durante um maior período de tempo contudo, deve ser cozido antes.

Como saborear

Este vegetal pode ser consumido de diversas formas: cozido, assado, gratinado ou até mesmo cru.

Deixamos-lhe uma deliciosa sugestão para saborear este legume: **Brócolos salteados com cenoura**



Ingredientes

4 dentes de alho | meia folha de louro | azeite q.b. | 1 cenoura
1 porção de brócolos | sumo de 1/2 laranja | sal e pimenta q.b.

Modo de Preparação

Comece por lavar e cortar os brócolos, removendo os talos grossos. Descasque e rale a cenoura e reserve-a. Pique os alhos e coloque-os numa frigideira grande, antiaderente, com o louro e um fio de azeite. Deixe o alho alourar e junte os brócolos e a cenoura. Deixe saltear, mexendo sempre. Tempere com sal e pimenta e quando estiver quase pronto junte o sumo de meia laranja. Deixe cozinhar mais um pouco até o sumo ser absorvido pelos legumes e sirva.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Fontes

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/os-beneficios-da-roma> | <https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/courgette> |
<https://amodadoflavio.pt/2018/08/brocolos-salteados-cenoura/> | <https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/roma> | <https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/dicas/calendario-fruta-legumes-epoca-ideal> | <https://www.bonduelle.pt/sobre-nos/do-campo-a-mesa/le-brocolo-um-concentrado-de-energia/818/88>

Porto.