

Broccoli

Storage

Mist/dampen the unwashed heads and wrap loosely in damp paper towels, then refrigerate for up to 5 days.



Preparation

All parts of the broccoli can be eaten, wash in cold water, chop, then prepare as you would like. Broccoli is best steamed or blanched, as overcooking leads to a loss of flavor and nutrition.



Nutrition

Broccoli has an incredible amount of compounds that help prevent cancer and many studies demonstrate its anti-inflammatory, detoxification, and antioxidant benefits. Broccoli is also beneficial for cardiovascular, digestive, eye, and skin health. Cooked broccoli has more available nutrients than raw broccoli. Steaming it maximizes its nutritional benefits.

Brócoli

Como guardar

Moja las cabezas sin lavarlas y envuélvelas ligeramente en toallas de papel mojadas. Se puede guardar así en la nevera hasta 5 días.



Preparación

Se puede comer todo el brócoli. Lava en agua fría, pica y prepara como le guste. El brócoli es mejor cocido al vapor o hervido rápidamente en agua. Cocinarlo demasiado hace que pierda su sabor y su nutrición.

Nutrición

El brócoli tiene muchísimas propiedades que ayuden prevenir el cáncer y hay mucha evidencia que muestra sus propiedades anti-inflamatorias, antioxidantes y habilidad de detoxificar el cuerpo. El brócol también es bueno para la salud de los ojos, la piel y el corazón. El brócol cocido tiene más nutrición que el brócol crudo. Tiene más beneficio cocido al vapor.