

LES CRUCÍFERES

És un grup de verdures de temporada d'hivern i es caracteritzen per:

Baix Contingut	Alt Contingut
Energia Greixos Proteïnes	Fibra Vitamines Minerals

El seu consum ajuda a ↓ el risc de patir determinats càncers. Es recomana menjar **1 ració a la setmana** com a **mínim**.

Hi ha diferents tipus de crucíferes, com els **Bròquils** i les **Cols**, i dins d'aquestes hi ha una grandíssima varietat.



LES CRUCÍFERES

Per cuinar-les, hi ha diverses tècniques, però les més utilitzades són el **bullit** (la més emprada), el **saltat** i el **fregit** (tempura).

Per conservar-les correctament, s'han de **desar sense rentar** i **posar-les en bosses perforades** dins de la nevera.

Per evitar l'olor en cuinar-les és aconsellable:

- Ratllades i saltades posteriorment.
- Si la bullim, posar una mica de llet a l'aigua de cocció.

Per evitar els gasos en menjar-les:

- Cuinar-les amb comí o anís.
- Prendre un iogurt de postres.

