

LAS CRUCÍFERAS

Es un grupo de verduras de temporada de invierno y se caracterizan por:

Bajo Contenido	Alto Contenido
Energía	Fibra
Grasas	Vitaminas
Proteínas	Minerales

Su consumo ayuda a ↓ el riesgo de sufrir determinados cánceres. Se recomienda consumir **1 ración a la semana** como **mínimo**.

Hay diferentes tipos de crucíferas, como los **Brócolis** y las **Coles**, y dentro de estos hay una grandísima variedad.



LAS CRUCÍFERAS

Para cocinarlas hay varias técnicas, pero las más utilizadas son hervir (la más usada), **saltear y freír** (tempura).

Para conservarlas correctamente se deben **guardar sin lavar y ponerlas en bolsas perforadas** dentro de la **nevera**.



Para evitar el olor al cocinarlas es aconsejable:

- Ralladas y salteadas posteriormente.
- Si la hervimos, poner un poco de leche al agua de cocción.

Para evitar los gases al comerlas:

- Cocinarlas con comino o anís.
- Tomar un yogurt de postre.

