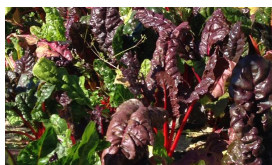


MES MORAT



BLEDES
DE L'HORT A LA
TAULA!



COL LLOMBARDA
PROPIETATS



COL MORADA
PROPIETATS

NOTÍCIES



Col morada

Coliflor, Brassica oleracea var. botrytis

Entre les diferents propietats nutricionals i beneficis de la coliflor, trobem el seu alt contingut en aigua (com passa amb altres hortalisses i verdures com la ceba, api o bròcoli), però té poc contingut en hidrats de carboni o grasses, de manera que la coliflor és ideal per a dietes de control de pes.

És una gran font de vitamina C, fibra, àcid fòlic, calci, a més de posseir propietats antioxidants. Disposa al seu torn de propietats diurètiques.

També conté una gran quantitat d'aportacions minerals, especialment potassi, magnesi o fòsfor.

La coliflor morada es caracteritza per la presència d'antocianines, uns pigments amb acció antioxidant, responsables del seu color violaci. Tanmateix, el seu peculiar color desapareix amb la cocció i dóna lloc a un to groc verdós.

Col lombarda

Informació nutricional:

La col lombarda es troba al mercat durant els mesos d'hivern. Aporta molt poques calories (20-25 calories per cada 100 grams) a causa del seu baix contingut d'hidrats de carboni. És rica en compostos de sofre, vitamina C i àcid cítric, que potencia l'acció beneficiosa d'aquesta vitamina. A més, aporta una quantitat considerable de fibra (cel·lulosa), que li confereix propietats laxants.

Donada la seva composició, és font important d'antioxidants: antocianines (que li proporcionen el color rogenç o morat), betacarotens o provitamina A, vitamina C i compostos sulfurosos.

És fresca si s'aprecia que està ben tancada i manté viu el color morat o rogenç característic.

BLEDES

De l'hort a taula

Aquest mes de febrer hem rebut unes bledes maquíssimes de l'hort de color morat!



Boníssimes!!!

