



## La hortaliza del mes

# Repollo

### PARTES COMESTIBLES:

Hojas.

### ¿COMÓ NOS AYUDA A ESTAR SANOS?

Se trata de una hortaliza con un bajo aporte energético y que brilla por la ausencia de grasas.

Entre sus beneficios destaca la presencia de **fibras**, las cuales ayudan a reducir el colesterol malo y a regular el tránsito intestinal. Además, gracias al elevado porcentaje de agua que contiene, mantiene el cuerpo hidratado.

Es un alimento rico en **calcio, potasio y magnesio**, elementos que cuidan el sistema nervioso y óseo de nuestros cuerpos.

Finalmente, tiene propiedades **antioxidantes**, ayudando a retrasar los signos de envejecimiento y a fortalecer el sistema inmune. Los romanos, hace miles de años, lo utilizaban como antitóxico del alcohol en sus célebres fiestas.



## La hortaliza del mes

# Repollo

## ¿COMÓ PODEMOS INTRODUCIRLO EN NUESTRA DIETA?

- Gran ventaja del repollo es que lo podemos consumir de mil maneras: cocido, guisado, salteado o crudo.
- Podemos cortarlo en trozos pequeños y saltearlos junto con otras verduras en una sartén para preparar un primer plato o platos de acompañamiento deliciosos.
- También se suelen preparar en guisos durante el invierno, junto con otras verduras y un caldo elaborado con restos de otras hortalizas, combatiendo así también el desperdicio alimentario.
- Si lo cocimos, podemos añadirlo a nuestras sopas o caldos para calentarnos durante los días de invierno, o para preparar platos más elaborados.
- En invierno las lechugas pueden sufrir las heladas; entonces el repollo será un óptimo sustituto para nuestras ensaladas: simplemente tendremos que lavarlo, cortarlo finito, mezclarlo con una zanahoria rayada y pipas de girasol, aliñar y disfrutar de su sabor y propiedades.

