



COLES DE BRUSELAS

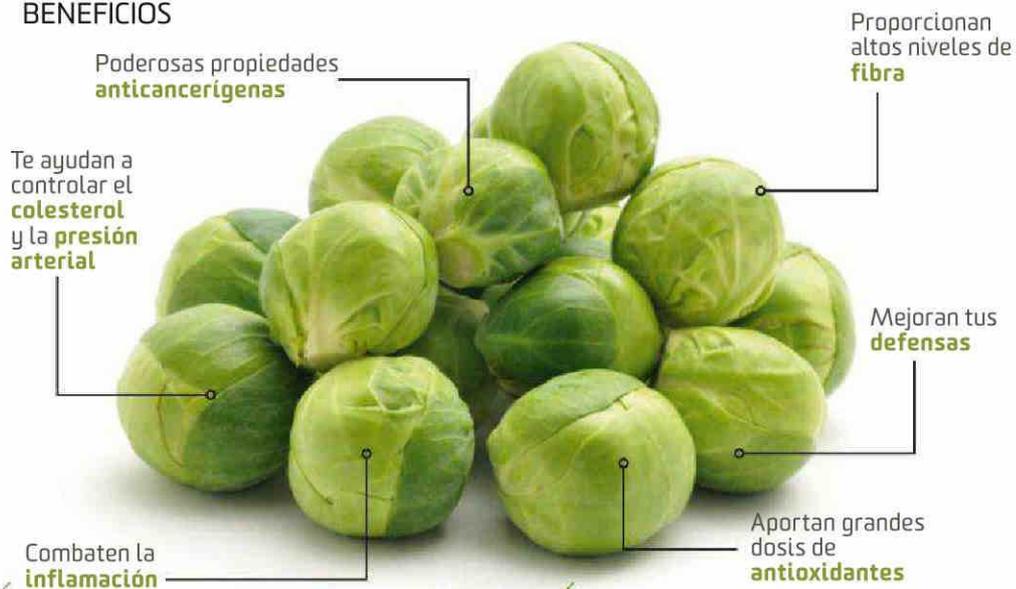
El superalimento de invierno que mejora tus defensas

Las coles de Bruselas son un plato indispensable de la cocina sana de invierno. Se ha comprobado el efecto protector de todas las crucíferas (brécol, coliflor, repollo, lombarda...) frente a varios tipos de tumores, especialmente de colón, recto, mama, páncreas y linfomas. Tienen muy pocas calorías (35 por 100 g) y como toda la familia de las coles, contienen sustancias azufradas conocidas como glucosinolatos e indoles, combinadas con vitaminas antioxidantes como la vita-

mina C, el ácido fólico, el betacaroteno y el selenio, y las variedades verdes son ricas en clorofila, que también tiene propiedades saludables.

Suelen tener un sabor tirando a dulce, pero con un fondo ligeramente amargo. Muchos cocineros consideran que las coles de Bruselas alcanzan sus máximas cualidades de olor cuando los brotes se han visto expuestos a las heladas invernales.

BENEFICIOS



¿SABÍAS QUE...?

Las coles de Bruselas realmente no son coles. Se trata de brotes que aparecen en el tallo de la planta y que se recolectan cuando tienen una textura firme y un color verde intenso, generalmente durante el invierno. No obstante, se asemejan a coles de pequeño tamaño.

¿POR QUÉ SE LLAMAN COLES DE BRUSELAS?

El consumo de estos brotes no se popularizó hasta principios del siglo XIX, cuando se extendió su cultivo en los Países Bajos, al tratarse de un vegetal que tolera muy bien el frío.



¿Qué comemos hoy?

Coles de bruselas con salsa pepitoria

Las coles de Bruselas están llenas de propiedades saludables, pero... ¿quién dijo que son insulsas? Con esta receta puedes prepararlas de una forma sabrosa.

Por Paco Roncero

¿QUÉ NECESITO?

Ingredientes para 4 personas



Para las coles de Bruselas

- 150 g de coles de Bruselas
- Una hoja de laurel
- Un gramo de sal fina de mesa

Cuece las coles 3 minutos en agua hirviendo con sal y laurel. Cuela y corta la cocción con agua fría. Pela retirando las dos/tres primeras hojas de cada col y corta a la mitad. Reserva.

Para la guarnición

- 1 g de cebollino
- 5 g de almendras crudas

Cortamos el cebollino finamente y las almendras en dos.

¿CÓMO SE HACE?

Dora las coles por la parte del corte en una sartén con un poco de aceite. Pon un poco de salsa caliente en un plato, coloca las coles encima y termina con las almendras y el cebollino.

Para la salsa pepitoria

- 50 g de puerro
- 50 g de zanahoria
- 10 g de almendra sin cáscara
- 200 g de caldo de ave
- 25 ml de vino blanco
- Un huevo
- Una rebanada de pan de molde
- Un diente de ajo
- Una pizca de azafrán, pimienta negra, pimentón, perejil y sal

Corta el puerro, la zanahoria y el ajo. Pocha a fuego suave en una olla mediana. Cuando esté sofrito ligeramente, añade el caldo, guarda medio vaso, el laurel, el azafrán, la pimienta negra y el pimentón. Deja reducir y reserva. Mientras, cuece los huevos y tuesta el pan. Mételo en una Thermomix o procesador de alimentos junto a los huevos duros, las almendras, el perejil y el vaso de caldo. Tritura y mezcla a la elaboración anterior. Tritura el conjunto de nuevo, cuela y reserva en el frigorífico.

Para el licuado de perejil

- 20 g de perejil
- 50 ml de agua
- Un gramo de sal fina de mesa

Escalda en agua hirviendo el perejil y enfría rápidamente en agua fría. Pon, junto al agua, en un procesador de alimentos y tritura a máxima potencia. Cuela y reserva en el frío.

¿QUÉ ME APORTA?

Esta receta es una buena fuente de fibra y te proporciona altas dosis de vitamina A, C, K y manganeso. Es muy ligera y perfecta como sustituto de las ensaladas durante el invierno.

Una ración de 165 g te aporta:

98,7 CAL

Carbohidratos: 11,2g / 4% CDR **Grasa:** 3,8 g / 6% **Proteínas:** 6,1 g / 12% **Vitamina A:** 3387 IU / 68% **Vitamin C:** 42,7mg / 71% **Vitamin K:** 201% **Manganeso:** 0,6mg / 30%

*Los porcentajes (%) se han calculado según la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para una dieta de 2000 calorías al día.