

Brócolis

→ **Características nutricionais:** fonte de vitaminas C, A, E e do complexo B. Rico em fósforo, ferro, cálcio, fibras e manganês que contribuem para a formação e manutenção de ossos e dentes e contração muscular. Possui substâncias antioxidantes que atuam na proteção contra infecções. Possui boa quantidade de ácido fólico, importante para a formação de células sanguíneas.

→ **Como comprar:** Assim como a couve-flor, devem estar com a coloração verde escura, sem manchas marrons, seus buquês devem ser bem juntinhos e firmes.

→ **Como armazenar:** acondicionar em um saco plástico na gaveta da geladeira por até 4 dias. Evite guardar perto de alimentos que eliminem gás etileno, como as maçãs, para evitar que o brócoli fique amarelo.

→ **Período de safra:** O plantio pode ser realizado em diferentes épocas. Para as cultivares de inverno, a safra é entre os meses de abril a junho. Para as cultivares de verão, de agosto a fevereiro.



Brócolis

Macarrão ao alho e brócolis

Ingredientes

1 maço de brócolis
4 xícaras (chá) macarrão
5 dentes de alho
1/2 xícara (chá) azeite
sal e pimenta do reino à gosto

Modo de Preparo

Levar uma panela de água ao fogo para ferver. Cortar os brócolis em partes pequenas e descartar a base grossa dos talos. Transferir para uma peneira e lavar bem sob água corrente. Quando a água ferver, mergulhar os brócolis cortados e deixar por apenas 2 minutos. Transferir para uma peneira, passar sob água corrente e escorrer a água. Colocar o macarrão para cozinhar na mesma água de cocção do brócolis pelo tempo indicado na embalagem. Enquanto isso, descasque e pique fino os dentes de alho. Numa frigideira grande, refogar o alho com azeite por 2 minutos em fogo médio. Juntar o brócolis, temperar com sal e pimenta-do-reino e refogar por mais 3 minutos. Reservar 1 xícara (chá) da água do cozimento e escorrer o macarrão. Juntar ao brócolis refogado, misturar bem e adicionar a água do cozimento aos poucos para envolver o macarrão com o molho.

