

ENSALADA DE BRÓCOLI CON ALMENDRAS

Un excelente complemento para tus comidas rico en antioxidantes y vitaminas y bajo en carbohidratos

El brócoli contiene importantes cantidades de vitamina A, C, E, zinc, potasio, beta carotenos y aminoácidos, que potencian sus propiedades anticancerígenas. Además ayuda a eliminar toxinas tales como el ácido úrico y los radicales libres, purificando la sangre y la piel.



Ingredientes (4 porciones)

- 1 brócoli entero, cortado en ramilletes largos
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 ají rojo, picado fino
- 50g de almendras laminadas, tostadas
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal de mar y pimienta negra

Preparación

1. Blanquear el brócoli en un recipiente de agua hirviendo con una pizca de sal y remojar por unos 3 a 5 minutos, asegurando que mantenga su color verde brillante y firmeza (aunque ligeramente blando) al momento de sacarlo del agua. Colarlo y dejar escurrir toda el agua.
2. En una sartén grande, calentar el aceite de coco, saltear el ají hasta que esté dorado. Agregar los ramilletes de brócoli y combinar bien.
3. Sacar del fuego, espolvorear las almendras y el jugo de limón. Aliñar a gusto y servir.

Nota: Por su alto contenido de fibra, para que sea más fácil de digerir, el brócoli debe ser cocinado antes de comerlo. La mejor manera de prepararlo es cocido al vapor o salteado, para reducir la pérdida de nutrientes y sabor. Cuida no sobre cocer el brócoli para que conserve su color verde y no pierda clorofila. El brócoli bien preparado debe estar cocido pero todavía crujiente