



## El brócoli, una verdura mágica

Hola, soy Brocolín y soy la verdura divertida para los niños.

Me llaman el superhéroe del reino vegetal porque soy rico en muchos nutrientes, como las vitaminas A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E, K... minerales como fósforo, manganeso, hierro, magnesio, potasio, zinc, calcio.

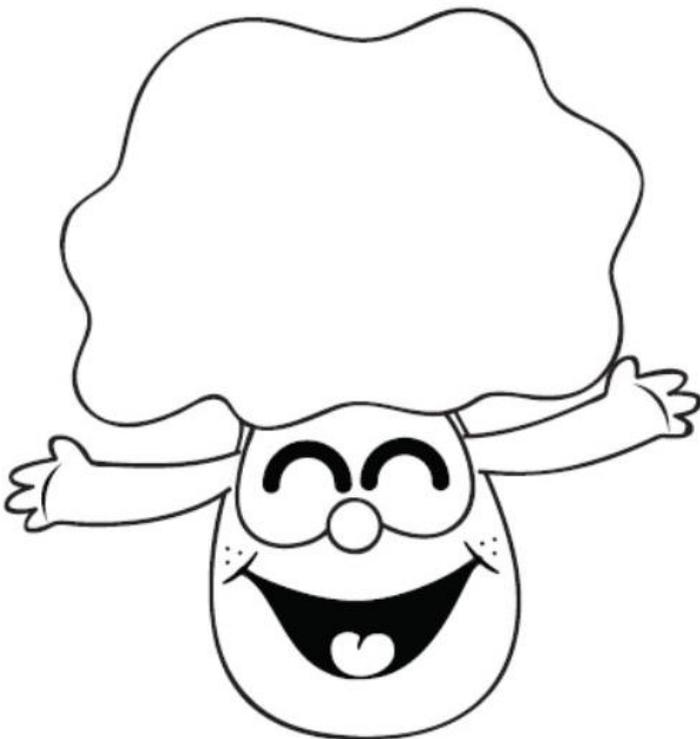
Gracias a mis súper-poderes ayudo a los niños y a toda la familia a prevenir la anemia y daños en la vista, a fortalecer el sistema inmunológico, prevengo de los resfriados y el estreñimiento, reduzco alergias e inflamaciones y, sobre todo, protejo los huesos y el corazón de los que más quieres.

Además soy muy bueno para las mamás que esperan un bebé, pues soy rico en ácido fólico, calcio, proteínas, fibra y antioxidantes, elementos necesarios en la alimentación de una embarazada.

El brócoli es una verdura de temporada de Septiembre a Junio, por lo que como siempre, recomendamos su consumo durante estos meses.

Por eso en este mes de ABRIL vamos a prestarle atención a este super alimento, que nos recuerda a los árboles que florecen en primavera.

Estos pequeños "arbolitos" son muy importantes para nuestra salud, ¡¡¡¡estamos en edad de crecimiento y serán de gran ayuda para nuestros huesos ya que aporta mucho calcio!!!! al igual que es muy rico en vitamina B9 previniendo enfermedades cardiacas y dándonos mucha fuerza a nuestro corazón y pulmones para que al jugar, correr o saltar... tengamos mucha energía y también es una verdura que nos aporta energía y alegría ya que ayuda a producir dopamina y nos proporciona sensación de bienestar!!!!



Colorea



## RECETA PARA HACER CON LA AYUDA DE NUESTROS PADRES

### Panini con brócoli

Panini de verduras ideal para los peques con brócoli, pimiento y champiñones

- **Preparación:** 2 mins
- **Cocción:** 10 mins

#### Ingredientes:

1/2 barra de pan\*  
100 g brócoli  
50 ml tomate frito  
50 g queso parmesano rallado\*  
1 champiñón grande  
1/4 pimiento rojo  
Sal, aceite de oliva virgen extra



#### **Pasos:**

1. Corta el pimiento rojo y el champiñón a trocitos muy pequeños.
2. Saltea el champiñón y el pimiento en una sartén con un poco de aceite y sal.
3. Mientras, corta el brócoli por floretes pequeños y, cuando el pimiento empiece a dorarse, introdúcelo en la sartén.
4. Saltea toda la mezcla 5 minutos más a fuego medio.
5. A continuación comenzamos con el montaje del panini.
6. Corta el pan en 2 mitades y úntalo de tomate triturado.
7. Añade una cama de las mezclas de verduras y por último el queso rallado.
8. Para darle un toque final, ponlo al horno 5-10 minutos para que se gratine el queso

\* podemos variar la receta apta para celíacos y no tolerantes a la lactosa cambiando el pan sin gluten y el queso sin lactosa\*

