



Super verdures



BIMI



Origen Japó

El Bimi és una hortalissa de tija llarga i tendre. Un manat equival al calci d'un got de llet i té la mateixa vitamina C que una taronja o una llimona.

KALE



Origen Alemanya

El Kale és una hortalissa de fulla plana i arrissada. És una bona font de fibra, vitamines i minerals dels quals es destaquen la vitamina K, el calci i el ferro pel que és un aliat en el creixement.

ROMANESCO



Origen Itàlia

El Romanesco és una Brassicàcea d'aspecte geomètric relacionat amb la proporció Aurea. A més de ser una font de fibra, vitamines i minerals aporta compostos bioactius molt beneficiosos.

PROPIETATS NUTRICIONALS (100g)

Totes les varietats de Brassicàceas contenen **GLUCOSINOLATS** que són compostos bioactius amb capacitat antioxidant i anticancerígena.

Energia	49Cal	150mg	Calci
Hidrats	9g	1,5mg	Ferro
Greixos	0,9g	700mg	Vit. K
Proteïnes	4,3g	120mg	Vit. C
Fibra	3,8g	5,4mg	Vit. E

PROPIETATS PER A NENS

Contribueix en el correcte creixement dels nens pel seu alt contingut en calci i és un aliat per a la salut pel seu contingut en Glucosinolats.

COM CUINAR LES SUPER VERDURES ?

ROMANESCO GRATINAT



TRUITA AMB BROTS DE BIMÍ



XIPS DE KALE AL FORN

