

## El alimento de la semana: col de Bruselas



### **Coles de Bruselas: el remedio contra la consulta médica**

La col de Bruselas es una de las hortalizas con más **cantidad de hidratos de carbono** tiene. Posee un gran **aporte calórico** y también una buena proporción de agua. Además, contienen folatos, fibra, vitaminas y otros nutrientes esenciales. Hay que tener en cuenta su **alto poder diurético** que elimina del organismo los líquidos que éste acumula. Esto nos ayudará a mantenernos depurados y en perfectas condiciones, libres de toxinas, que en muchos casos son las causantes de trastornos.

Se trata de un alimento totalmente **beneficioso para el aparato digestivo**, por la cantidad de **fibra** que contiene.

No hay que olvidar que es un **reparador intestinal** que nos ayuda a evitar infecciones e inflamaciones, así como una buena solución frente a la diarrea y demás problemas derivados de una mala digestión.

Para terminar diremos que es un buen **remedio para combatir los dolores propios de la ciática**, ya que contiene ciertas propiedades que actúan directamente sobre el nervio que nos causa este malestar y que hacen que éste pierda su inflamación.

### **Col de Bruselas estofada**

#### **Ingredientes**

- 800 g de coles de Bruselas
- ½ cebolla
- 1 zanahoria pequeña
- 2 ajos
- 50 g de tomate triturado
- 1 dl de vino blanco

#### **Preparación**

Picamos 1/2 cebolla en daditos. Incorporamos aceite en una cazuela y pochamos la cebolla. Picamos el ajo, lo añadimos a la cazuela, sazonamos y cocinamos. Cortamos la zanahoria en bastones, la picamos y la añadimos a la cazuela hasta que se dore. Añadimos tomate triturado y rehogamos. Incorporamos las coles de Bruselas al guiso y dejamos cocinar. Mojamos con vino y cocinamos hasta que evapore. Cubrimos todo con agua y hervimos durante 30 minutos. Sazonar y emplatar