

## Bròquil

El bròquil és una de les verdures destacades a l'hivern. Sembla ser que és una verdura que o bé t'encanta o bé l'odies. Per aquells als qui els agrada aquesta verdura, estan de sort ja que és una de les més nutritives que tenim al nostre abast, i això és gràcies al seu color verd fosc tan característic.

Quan mengem aquesta verdura estem ingerint una bona ració de vitamina C, antioxidants, àcid fòlic, calci, fibra i vitamina K. Com totes les verdures, té molt poques calories i el seu consum s'ha relacionat amb molts beneficis per a la nostra salut.

Si ets de les persones a les que no els agrada el bròquil, has de saber que és una verdura molt versàtil. Pots provar-la de diferents maneres i trobar aquella que més et satisfà.

En aquest cas, et proposem una recepta apte per a grans i petits, la crema de bròquil. Necessites:

- Bròquil
- Ceba
- Patata
- Llet o nata líquida
- Caldo vegetal
- Pa torrat per completar.

**Segueix aquests passos:**

- 1) En una olla salteja la ceba a foc molt lent. Quan comenci a estar daurada, afegeix el bròquil i la patata i deixa que es barregi tot alguns minuts
- 2) Després afegeix el caldo vegetal fins cobrir-ho tot i deixa que es cuini.
- 3) Abans de triturar-lo, afegeix mig got de llet i posa-hi sals i/o espècies al teu gust.
- 4) Tritura-ho fins que quedi ben fi i ja està llest per menjar.

