Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Falso Cuscús de brócoli con piñones

El brócoli es un vegetal con múltiples propiedades. Es mejor aceptado por los niños que otros de la misma familia como la coliflor o el kalé. Si se consume poco cocinado, aumentamos sus propiedades y, además reduce ese sabor particular que a veces no gusta a algunos. Hay que desechar las partes amarillas.

Esta receta es muy rápida. El brócoli aporta vitaminas (C y K), calcio, minerales, proteínas y fibra. Los piñones aportan un sabor agradable e importantes propiedades nutricionales como grasas saludables (omega 3 y 6), proteínas, vitaminas (E) y minerales.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES

- 1 cabeza de brócoli.

- 2 dientes de ajo.

- 50 g de piñones.

- Aceite de oliva, sal, una pizca de pimentón (opcional),

¿Cómo lo preparo?

Quitar la parte de los tallos más dura y reservar para otras preparaciones (sopas, ...). Utilizar solo los "arbolitos" del brócoli que se rasparán con un rallador o se trocearán finamente en una picadora. En una sartén con aceite de oliva se pone el ajo muy picado y los piñones. Antes de que se doren se añade una pizca de pimentón e inmediatamente (que no se queme el pimentón) se pone el cuscús de brócoli. Se mueve durante 4-5 minutos a

fuego medio y se aparta, antes de que se ablande mucho.

**** Niños a partir de 3 años.*** ***Para niños menores de 3 años, el brócoli ha de estar más cocido y los piñones machacados para evitar atragantamientos.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Palabras clave:

brócoli

verduras

receta

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación