

## Col llombarda

La col llombarda és una de les verdures més vistoses que tenim al nostre abast i és gràcies també a aquest color tan característic que té unes propietats saludables que fan d'aquest aliment un dels indispensables a la nostra casa.

El color violeta d'aquesta verdura es deu a la presència d'uns pigments anomenats antocianines que en el nostre cos actuen com a antioxidants potenciant el nostre sistema immunitari i la nostra salut. Per altra banda, també se li atribueixen propietats anticancerígenes gràcies a altres pigments que conté

### **PROPIETATS NUTRICIONALS (per 100 grams)**

20-25 Kcal

91% és aigua

1,5 grams de proteïnes

0,18 grams de greixos

2,5 grams de fibra

57 mg de vitamina C

Vitamines A, E i K com altres destacades

Consells a l'hora d'emmagatzemar i cuinar aquesta verdura:

- ✓ La col llombarda es tolera millor crua, en amanides, per això convé tallar-la a tires fines i barrejar-la amb la resta d'ingredients
- ✓ Per millorar la seva digestió evitem acompanyar-la amb aliments molt greixosos i podem fer de postres alguna infusió digestiva
- ✓ Si la idea és cuinar-la, per evitar que perdi vitamines és millor no coure-la en excés i deixar-la al punt
- ✓ Podem deixar-la a la nevera entre 2-3 setmanes ja que és una de les verdures que millor tolera el pas del temps.

