



FICHA TÉCNICA

GERMINADO DE BRÓCOLI



GERMINADO DE BRÓCOLI

Brassica oleracea L.



GERMINACIÓN



3 días

DURACIÓN DE VIDA



30 días

REFRIGERACIÓN



2°C a 6°C

PORCIÓN RECOMENDADA



50 gr de germinado al día

DISPONIBILIDAD



Todo el año



CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES

VITAMINAS: A, C, D, E, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12.

MINERALES: Potasio, fósforo, sodio, calcio, magnesio, manganeso, cobre, hierro, zinc y selenio.

BENEFICIOS

- Es rico en **sulforafano**, aumenta su proporción de 30 a 50 veces más cuando el brócoli es germinado, y entonces hablamos de que es uno de los alimentos con mayor poder anticancerígeno que existe ayuda en la prevención de cáncer de estómago y colón.
- Alto contenido de **vitamina C** que actúa como antioxidante natural.
- **Vitamina D** que participa en la formación de calcio para brindar protección y mantenimiento a los huesos.
- **Vitamina B9**, que es usada para el proceso de formación de proteínas y de glóbulo rojo.
- **Hierro** que es un componente esencial para proteínas y enzimas, ayuda a la producción de energía y al transporte de oxígeno en el cuerpo y contribuye al correcto funcionamiento del sistema inmunitario.
- Contiene **Fósforo** que ayuda a que la estructura de los huesos y dientes se mantenga saludable y se relaciona con la absorción de calcio.
- **Potasio** que ayuda a mantener la presión arterial estable.

RECOMENDACIONES DE USO

Su sabor fresco puede combinarse con ensaladas, dips, sandwiches, pizzas, sopas, fruta, yogurt, añadir a jugos o solo como una colación.