



SUPERALIMENTO: Coliflor, el superalimento antiinflamatorio, antioxidante y bajo en calorías

Descripción



Cuando hablamos de superalimentos nos referimos a alimentos muy ricos en nutrientes, especialmente fibra, antioxidantes, vitaminas o ácidos grasos. Esta completa composición los convierte en importantes pilares de la salud y nos ayuda a prevenir ciertas enfermedades como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares. Hay muchos superalimentos poco conocidos, como la espirulina, pero luego nos sorprendemos de los beneficios de ciertos alimentos que consumimos desde pequeños, sin saber que estamos ante auténticas bombas de nutrientes.

Teniendo esto en cuenta, podríamos considerar la coliflor como un gran superalimento ya que contiene casi todas las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita. Además, esta verdura es perfecta para adelgazar, ya que es muy baja en calorías y al mismo tiempo muy rica en vitaminas.

La coliflor, miembro de la familia de las crucíferas, ha gozado de gran popularidad como superalimento en los últimos años. Este vegetal está repleto de una impresionante variedad de nutrientes, lo que lo convierte en un complemento ideal para cualquier dieta saludable.

Coliflor en una tabla de madera. /

Imagen de jcomp en Freepik.

Propiedades de la coliflor

rico en nutrientes

Lo creas o no, la coliflor es una bomba de nutrientes. Es una hortaliza muy rica en vitaminas C, K y diversas vitaminas del grupo B, que mejora el sistema inmunitario y la salud ósea y aumenta la producción de energía. No solo eso, la coliflor también es una excelente fuente de fibra, que promueve una digestión saludable y ayuda a controlar el peso.

Rico en antioxidantes

Los radicales libres son la causa del estrés oxidativo, que provoca daño celular y acelera el envejecimiento. Para contrarrestar esto, es necesario consumir alimentos antioxidantes como la coliflor, que es una excelente fuente de betacaroteno, quercetina y kaempferol. Al incluir la coliflor en su dieta, fortalece su sistema inmunológico y promueve la longevidad.

efecto antiinflamatorio

La inflamación es responsable de numerosas enfermedades crónicas, algo que la coliflor puede ayudarte a solucionar. Este vegetal contiene un compuesto llamado sulforafano, que inhibe la inflamación a nivel modal. Gracias a su efecto antiinflamatorio, la coliflor previene enfermedades como la artritis y las enfermedades del corazón.

pocas calorías

La coliflor es una excelente alternativa para cualquiera que intente mantener un peso saludable o perder algunos kilos de más, ya que es muy baja en calorías. Súmale la cantidad de nutrientes a su bajo contenido calórico y tienes una verdura muy recomendable en dietas de adelgazamiento.

Filetes de coliflor a la parrilla. /

Foto de Karolina Kołodziejczak en Unsplash.

efecto saciante

Su alto contenido en fibra ayuda a crear una sensación de saciedad y reduce la probabilidad de comer en exceso. Al incluir la coliflor en sus comidas, puede disfrutar de comidas ricas en nutrientes y abundantes mientras controla de manera efectiva la ingesta de calorías.

Cómo comer coliflor para aprovechar al máximo todos sus nutrientes

Sí, es un alimento algo duro, principalmente por su olor cuando se cocina (sobre todo cuando se cocina). Pero afortunadamente, hay muchas maneras de prepararlo para engañar incluso a los paladares menos entrenados y aun así obtener todos los nutrientes. Aquí te ofrecemos dos recetas, pero hay muchas más:

Arroz Artificial De Coliflor Cubana Con Huevo

Ingredientes:

- 720 g de coliflor (solo floretes).
- 1 cebolla mediana.
- 200 ml de vino blanco fino o seco.
- Sal y pimienta para probar.
- Tomate frito.
- 4 huevos.
- Aceite de oliva.

Preparación:

- 1.- Lavar, secar y trocear la coliflor hasta que tenga consistencia de arroz o cuscús.
- 2.- Pelar la cebolla, cortarla en trocitos pequeños y saltear en una sartén con aceite caliente de 10 a 15 minutos.
- 3.- Agrega la coliflor rallada, sazona al gusto y cocina de 2 a 3 minutos. Lo importante es que se mantenga resistente sin hacer demasiado.
- 4.- Agrega el tomate y las especias que prefieras, si gustas.
- 5.- Hacer un huevo frito oa la plancha y servirlo todo junto.

Masa de pizza de coliflor

Pizza a base de coliflor. /

Foto de Iván Torres en Unsplash.

Ingredientes:

- 1 coliflor
- 1 huevo
- Queso mozzarella rallado
- Sal

Preparación:

- 1.- Lavar la coliflor, quitarle los tallos y rallarla con un rallador o picador.
- 2.- Cocinar en el microondas a máxima potencia durante 8 minutos.
- 3.- Añadir el huevo, la mozzarella rallada y la sal. Mezclar bien.
- 4.- Extender la masa sobre una bandeja de horno forrada con papel de horno para que tenga forma de pizza.
- 5.- Precalienta el horno a 180 grados y hornea la masa de pizza de coliflor durante 20 minutos antes de agregar el topping de tu elección.

Fecha de creación

junio 2023