



Cena: 9,90 zł

Opis słownikowy

Kraj pochodzenia: Hiszpania

Temperatura przechowywania: 3°C - 8°C

Opis produktu

Brokuły, inaczej zielony kalafior lub kapusta szparagowa, posiadają wyjątkowe właściwości i wartości odżywcze, co czyni je jednymi z najzdrowszych warzyw na świecie. Poza tym brokuły w smaku są delikatniejsze niż ich kuzyn kalafior, a co za tym idzie - są zdecydowanie smaczniejsze i można je komponować z wieloma potrawami.

Brokuły są skarbnicą potasu - 100 g ugotowanych warzyw zawiera aż 295 mg tego pierwiastka. Dzięki potasowi naczynia krwionośne są bardziej drożne, co sprawia, że krew krąży swobodniej. Efektem jest spadek ciśnienia. Ponadto potas przyspiesza wydalanie nadmiaru sodu z organizmu, co również sprzyja obniżeniu poziomu ciśnienia. W związku z tym powinny po nie sięgać osoby zmagające się z nadciśnieniem tętniczym.