

# SABIAS QUE...

**DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO  
16 DE OUTUBRO**



... O brócolo, legume muitas vezes mal-amado, é um super alimento, sendo todas as suas partes comestíveis. É rico em fibras e vitaminas, em particular vitaminas A, C, K e B9 (ácido fólico).

Os efeitos benéficos dos brócolos passam pela potente ação antioxidante, promoção da saúde intestinal, potenciação da saúde cerebral, reforço do sistema imunitário e o fortaleci-



mento dos ossos.

Pode ser consumido cru ou cozinhado de diversas formas, conforme o gosto!



**FUN FACTS!**