

Poder verde oscuro

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15 '
- 15 '
- 2

Comentario nutricional

El brócoli ya era utilizado como alimento por los griegos y los romanos hace más de dos mil años. En el resto de Europa se introdujo en el siglo XVI a través de Italia, y hoy es una de las verduras más consumidas en muchos países.

Modo express

1. Lavar el cilantro, la fruta y la verdura y cortar todo en trozos.
2. Pelar la lima.
3. Pasar por la máquina todos los ingredientes y servir frío con unas gotas de aceite de calabaza (o aceite de nuez).